SAVEURS 175

# SAVEURS

LE MAGAZINE DE L'ART DE VIVRE GOURMAND • N°175 • MAI 2010 • 4,90 €

## 70 RECETTES IRRÉSISTIBLES pour fêter les beaux jours

## Céréales
Par ici les bonnes graines !

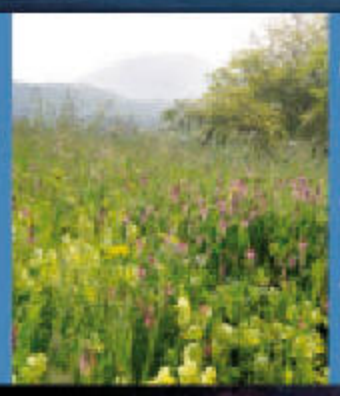
## ASPERGES !
Un vrai régal !

## Idées gourmandes autour de l'agneau

## VIVA ITALIA
Polenta, pasta, tiramisu...

SALON SAVEURS DES PLAISIRS GOURMANDS

**Invitation** 2 ENTRÉES OFFERTES DANS CE NUMÉRO



**Gap** POURTANT QUE LA MONTAGNE EST BELLE...

**Alentejo** LE MEILLEUR DE LA CUISINE PORTUGAISE

Editions Hubert Burda

T 05377 - 175 - F: 4,90 € - RD

Céréales • Jambon de Paris • Agneau • Bettes • Gap • Portugal • Pauillac •

**NOUVEAU RANGE ROVER SPORT**

LAND ROVER

* Prix TTC recommandé du Range Rover Sport Mark V TDV6 3.0L S au 1/02/10. Prix du modèle présenté Range Rover Sport Mark V TDV6 3.0L SE avec option peinture métallisée : 62 280€

** Offre non cumulable réservée aux particuliers chez les Distributeurs agréés Land Rover participants, sur véhicules particuliers neufs Range Rover Sport, pour un minimum emprunté de 6 000€ et un apport minimum de 15 %. Coût total du crédit 1040€ dont 300€ de frais de dossier (3 % du montant emprunté) et hors assurances facultatives. 1ère échéance à 60 jours. Sous réserve d'acceptation par Land Rover Financial Services, division de FC France, 6 rue Nicolas Copernic 78190 Trappes, S.A. au capital de 11 360 000€ – RCS Versailles 592 033 591 – Courtier d'assurance N° ORIAS 07022909 (www.orias.fr). Dans le cadre de votre financement, vous disposez d'un délai de rétractation. La garantie incluse dans le financement prend le relais de la garantie constructeur de 3 ans et reste valable pour toute la durée du financement. Soit une garantie globale (constructeur + Land Rover Financial Services) d'une durée maximale de 5 ans. Garantie additionnelle souscrite auprès d'Icare Assurance, 160 rue de Paris, 92100 Boulogne-Billancourt, entreprise régie par le code des Assurances.

Consommations mixtes Norme CE 1999/94 (L/100 km) : de 9,2 à 14,9 - CO2 (g/km) : de 243 à 348 - SIREN 509 016 804 RCS Versailles

p. 105

p. 107

p. 95

# Sommaire

SAVEURS N°175 – *mai 2010*

## AMUSE-BOUCHES


**Cuisines et tendances** ... p. 6 **Sur le feu** ... p. 12 **La table du mois** ... p. 16 **Restos et bistrots** ... p. 18
**Chez mon caviste : les pétillants** ... p. 20 **Mise en bouche :** mini-pizza aux oignons... p. 24


## CUISINER


GOURMET EN COUVERTURE
**Les céréales** Beaucoup de ces petites graines avaient été délaissées… Heureusement, elles reviennent au goût du jour et on se rappelle combien elles sont bonnes pour nous ..... p. 26

EN CUISINE EN COUVERTURE
**L'agneau** Il est doux, il est tendre. Pour lui, je me transforme en grand méchant loup ! ..... p. 38

PLEINE SAISON
**Les bettes** Des tas de noms pour un légume complet ! Ses feuilles, ses côtes, tout passe à la casserole ! ... p. 44

LES IMPRÉVUS DE MARINE
**Riz aux crevettes, curry vert; petites crèmes au gingembre** En mai, Marine fait ce qui lui plaît ..... p. 46

UN PRODUIT
**Le ketchup** Saviez-vous que cette bouteille mythique n'a d'américain que le nom ? ..... p. 50

ZOOM
**Le jambon de Paris** On aime sa bonne odeur et sa jolie couleur… Mais au fait, tous les cochons n'habitent pas à Paris ? ..... p. 53

EN PRATIQUE
**Pâtes à tartiner** On sort les bouteilles, le pain et les petits pots pour le meilleur des apéros ..... p. 57

LEÇON DE PÂTISSERIE
**Le saint-honoré** Rien de compliquer à faire, il suffit de suivre les instructions du chef ! ..... p. 62

LE PLATEAU DE FROMAGES
**Le beaufort** C'est le moment de déguster le beaufort d'alpage, alors pourquoi s'en priver ? .... p. 64 NOUVELLE RUBRIQUE

LE PLAT DU SAMEDI
**Le jarret de veau au miel** ..... p. 66

# SOMMAIRE numéro 175

## RECEVOIR


MENUS DE SAISON
**Variations gourmandes** 2 entrées + 2 plats + 2 desserts pour combiner des repas parfaits ..... p. 68

BONNES FEUILLES
**Nature** Quand Alain Ducasse rencontre une diététicienne, le dialogue se termine autour de bons petits plats! ..... p. 74

DÉCO GOURMANDE EN COUVERTURE
**Viva Italia** Un peu de dolce vita accompagnée d'un zeste de pasta, sans oublier l'ambiance romaine .... p. 80

PORTRAIT
**Potel&Chabot** Qui est capable d'organiser un repas grandiose pour 600 convives, en servant tout le monde en même temps, avec des plats chauds et succulents de surcroît? L'équipe du célèbre traiteur parisien bien sûr! À la tête de cette brigade pas comme les autres, un chef de très grande qualité, Jean-Pierre Biffi ..... p. 86

LE DESSERT DU DIMANCHE
**Gâteau à la rhubarbe** ..... p. 90

p. 118

p. 76

p. 84

p. 62

## VOYAGER


VOYAGER EN COUVERTURE
**Gap** Une ville de frontière qui réunit des accents, des coutumes et un tas de recettes bien variées .... p. 92

MADE IN
**Sucre de palme** Au Cambodge, les hommes grimpent dans les palmiers pour recueillir le liquide qui s'écoule des fleurs. Une fois cuit, c'est un sucre inoubliable ..... p. 102

PORTUGAL EN COUVERTURE
**Alentejo** Une région du Portugal peu habitée, mais riche de paysages fantastiques. Dans cette quiétude, la bonne chère a trouvé sa place ..... p. 106

PANIER EN COUVERTURE
**Asperge** Attendue toute l'année, rien de mieux pour l'apprécier que de la déguster avec une spécialiste p. 116

VIGNOBLE
**Pauillac** Ce nom, qui fait rêver tous les amateurs de bonnes bouteilles, est également accessible pour les bourses moins remplies ..... p. 122

COCKTAIL
**Pink mojito** ..... p. 128


## GARNITURES


**Abonnez-vous et profitez de notre offre** ... p. 56
**Carnet d'adresses** ... p. 129 **Index des recettes du numéro** ... p. 130

+ de 1 500 recettes en poche !
**SAVEURS SUR iPHONE**
POUR 2,99 €, TÉLÉCHARGEZ SUR iTUNES STORE L'APPLICATION QUI VA RÉVOLUTIONNER VOTRE FAÇON DE CUISINER.


*Ce numéro comporte un encart "Saveurs de Lorraine" de 24 pages (44 g) diffusé auprès des abonnés et en Alsace-Lorraine, Île-de-France, Champagne-Ardenne, Picardie, Nord-Pas-de-Calais.*

4 NUTRIMENTS ESSENTIELS

À L'HUILE D'OLIVE VIERGE EXTRA*

*ISIO 4 OLIVE CONTIENT 20% D'HUILE D'OLIVE VIERGE EXTRA

Lesieur
Sublimez vos Envies

FRED & FARID' PARIS
LESIEUR RCS NANTERRE 457 208 619

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS. WWW.MANGERBOUGER.FR

# Cuisines *et* tendances

*Par Florence Falkehed, Sylvie Gendron, Marine Labrune et Emma Zrour.*

***1/ À la pointe…*** …du design et de la performance avec cette nouvelle gamme de couteaux qui marie différentes matières (bois de noyer, polyamide et acier). *Couteau cuisine, Nogent. 43 €.*

***2/ Pense-bête*** Ne courez plus après votre liste de courses, laissez-la aimantée à ce support magnétique et ses aimants joliment illustrés sur le thème de la cuisine. *Dînette magnétique (support 30 X 42 cm), Zoé de Las Cases. 32 €.*

***3/ Moulant le moule*** La crème brûlée va devenir votre dessert préféré grâce à ces moules hautement colorés. En plus, ils sont empilables. À vos fourneaux ! *Moules, Émile Henry. 4,90 € (Ø 11 cm).*

***4/ En provenance de Malabar*** Trois poivriers transparents pour 3 poivres de qualité. Noir, vert et blanc, le poivre du Kérala nous transporte, depuis des siècles, dans de jolis voyages aromatiques. Son label commerce équitable le rend encore plus précieux… *Poivre du Kérala, moulin verre à mouture, Ethiquable. 3,49 €.*

***5/ 1 barre et ça repart !*** Terminées les barres de céréales trop riches en sucre ou en graisse. Voici la machine qui permet de faire, à la maison, six barres en vingt minutes. Un "do it yourself" original et malin. *La Céréalière, Brandt. 40 €.*

***6/ On ne s'arrête plus*** Danger : une fois que vous aurez croqué dans l'une de ces madeleines au fin goût pur beurre qui rappelle le quatre-quarts, vous ne pourrez plus vous arrêter ! *Madeleines bio, Ker Cadélac. 2,90 € le sachet de 250 g.*

***7/ La vie en couleur*** Pour les éternels optimistes, des réfrigérateurs qui donnent du tonus. *Réfrigérateur, Gorenje, collection Rétro Funky (268 l, A+, système air brassé. 850 €.*

***8/ Cachette*** Un beurrier pour garder votre plaquette de beurre au frais toute la journée et sans le mettre au réfrigirateur, rien de magique grâce à la plaquette réfrigérante qui se glisse dans la coque en silicone. *Beurrier Bodum. 19,90 €.*

***9/ Elle en balance !*** … avec ses rondeurs et sa rigueur professionnelle. Retournée, la coquille en acier brossé se pose sur l'appareil et la balance est prête à l'emploi. Elle possède toutes les dernières innovations technologiques : tare, écran LCD, une capacité de 5 kg. *Shell, Joseph Joseph. 75 €.*

CARNET D'ADRESSES PAGE 129

– Le secret de Leffe Ruby

– Des saveurs authentiques

– La délicatesse des fruits rouges

– Une rencontre que l'on attendait depuis des siècles.*

**Leffe, moment de saveur.**

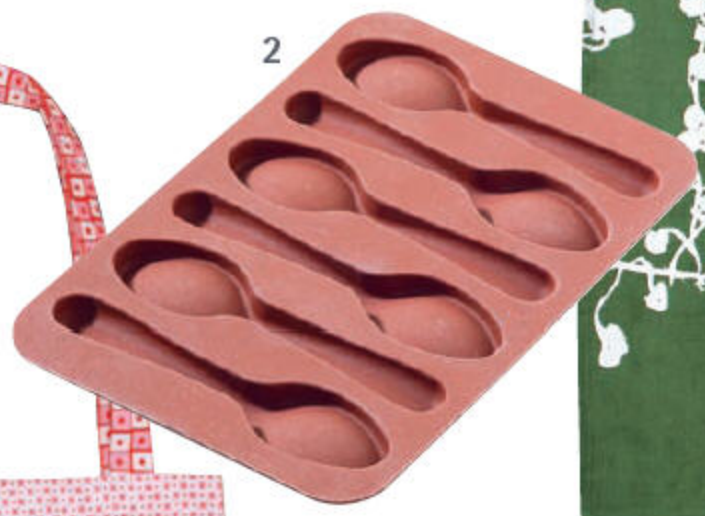
*Rencontre entre Leffe et la saveur fruits rouges.

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

# Cuisines *et* tendances

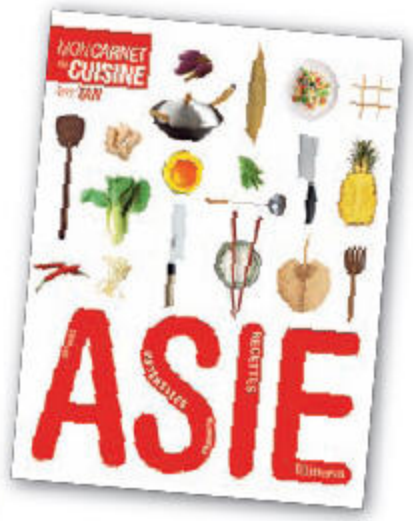
1

2



3

4




5

6

7

8

9

Photos DR.

***1/ Sac tendance*** Vous n'auriez jamais cru avoir, un jour, envie de vous offrir un sac à pain. C'était aussi notre cas, avant de croiser celui-là…*Sac à pain La Cocotte à Paris (22 X 49 cm). 22 €.*

***2/ À croquer*** Après la mode de la verrine, celle des cuillers est arrivée. Pour préparer vos apéros dînatoires, ses empreintes en silicone en épateront plus d'un ! *Moule Kookit. 12,90 € (2 plaques).*

***3/ Venu du froid*** Un esprit japonisant flotte sur ces torchons en coton, même s'ils sont scandinaves ! *Torchons (50 X 70 cm), Ferm Living. 11 €.*

***4/ Carnet de voyage*** Un livre indispensable pour les adeptes de la cuisine asiatique. Un voyage culinaire qui nous amène de la Chine à l'Asie du Sud-Est en passant par l'Inde. Des recettes alléchantes qui s'appuient sur des ustensiles, simples et beaux. « *Asie mon carnet de cuisine* », *de Terry Tan, Éditions Minerva. 288 pages. 25 €.*

***5/ Substitut*** À tous les malheureux qui sont privés de sucre, Marcolini dédie ces deux tablettes d'excellent chocolat, dans lesquelles l'ingrédient maudit est remplacé par du maltitol. Le résultat ? Un chocolat qui plaît à TOUT le monde, si bien qu'il n'en reste plus pour les premiers visés ! *Tablettes sans sucre, chocolat noir et lait, Pierre Marcolini. 7,50 €.*

***6/ Écologique*** Devenez eco-responsable avec ces bols en bambou et porcelaine (Ø 12 cm). *Design Eric Wong, Merci. 24,95 €.*

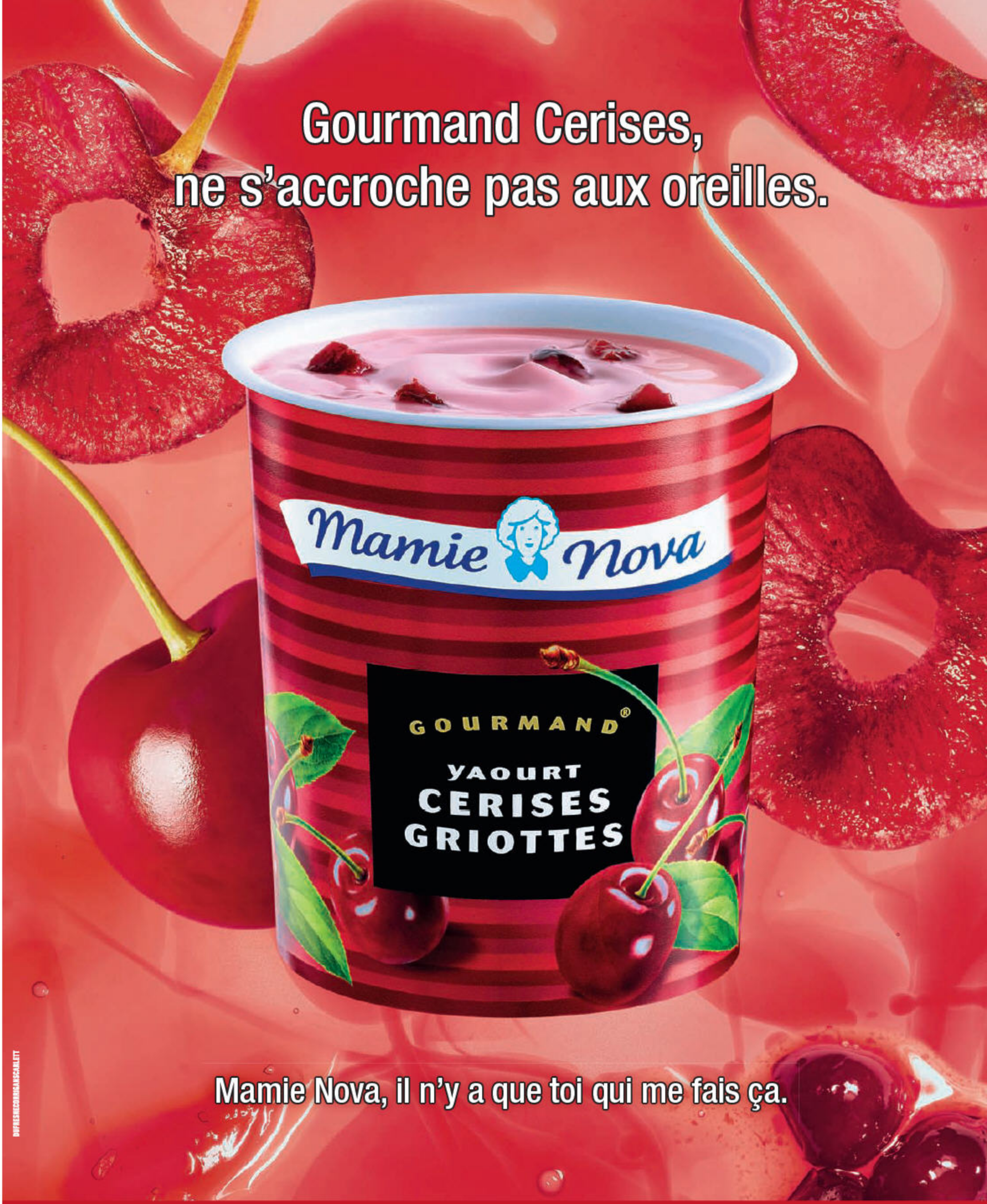
***7/ Il obéit au doigt et…*** Un hachoir manuel qui mélange, égoutte et hache bien sûr, sans résistance. Chaque lame tourne sept fois à chaque tour de main. Le résultat est étonnant, notamment sur les fruits et légumes tels que les pommes ou les carottes. *Multicut, Rösle. 49,90 €.*

***8/ Soleil levant*** Soba, udon, ces nouilles traditionnelles japonaises, vous les avez découvertes dans nos pages (voir *Saveurs* n°167), passez maintenant à la pratique grâce à ces versions revisitées où le blé et le thé se mélangent au sarrasin pour les soba, et le riz au blé pour les udon. *Jardin bio', 2,85 € (le sachet de 3 parts ind).*

***9/ Carré bio*** On connaît tous ce petit carré de fromage frais qui fleure bon la simplicité, le voici à présent en version bio pour un plaisir encore plus nature. *Carré Frais bio, Elle & Vire. 2,50 € (la barquette de 8 portions de 25 g).*

CARNET D'ADRESSES PAGE 129

Gourmand Cerises,
ne s'accroche pas aux oreilles.




Mamie Nova, il n'y a que toi qui me fais ça.

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR. www.mangerbouger.fr

# Cuisines *et* tendances

1

2

3

4

6

7

5

8

9

10

*Photos DR.*

***1/ Memo*** Pas de photos, mais un texte bien enlevé qui nous plonge dans l'histoire passionnante (si, si !) du cochon et, en particulier, du porc Noir de Bigorre, pour ensuite nous mettre l'eau à la bouche avec 15 recettes et une foule de bonnes adresses gourmandes pour trouver du… porc Noir de Bigorre bien sûr ! « *Le porc Noir de Bigorre* », de Daniel Labarrère. Éd. Les Quatre Chemins, coll. Chemins gourmands. *8,90 €.*

***2/ Côté maison*** Cette jolie planche sert aussi bien pour le petit déjeuner que l'apéritif. Une vraie déco qui trouvera sa place dans bien des cuisines. *Planche, Izak (30 x 17 cm) vendue dans un sac en coton. 30 €.*

***3/ Intense*** Un vrai coup de cœur pour cette huile d'olive bio, venue de Toscane. Très fruitée, on l'adore sur une assiette de pâtes *al dente* ou sur un poisson grillé. Et on attend l'été pour la savourer sur une tomate-mozarella. *Tenuta La Novella. 19 € (50 cl).*

***4/ Mots doux*** Grâce à cet emporte-pièce muni de lettres interchangeables, réalisez des sablés à message. *Découpoir Brigitte Keks (7 x 4,5 cm), vendu avec 55 lettres, 18 chiffres et 12 caractères spéciaux. 9,45 € (frais de port non compris).*

***5/ Immaculée*** Effleurez du bout du doigt cette bouilloire et sélectionnez la température désirée en fonction de la boisson à réaliser (1,7 l). *Glass Touch, Russel Hobbs. 149,90 €.*

***6/ Plateau repas*** Un accessoire révolutionnaire pour les déjeuners rapides. Dans le couvercle hermétique se trouve un récipient pour les assaisonnements. L'intérieur se compose d'une partie triangulaire amovible et d'un plateau. *Lunch Box, Kitchen Bazaar. 20 €.*

***7/ Art culinaire*** Cette confiture est fabriquée à l'ancienne, avec des fruits de saison. La marque a remporté de nombreux prix, et notamment le nôtre. *Orange à la coriandre, Antonia e3 Corto. 4,20 € (le pot de 220 g).*

***8/ Méli-mélo*** Printemps = salade. Pour que l'équation soit encore plus goûteuse, la chef Sonia Ezgulian a mis son grain de sel dans trois mélanges de salades savoureuses, à assaisonner soi-même. *5 Saveurs Mélange croquant, gourmand ou tendre, Bonduelle. De 1,70 € à 1,95 € (sachet pour 2-3 pers.).*

***9/ La vaisselle !*** Encore et toujours de jolis torchons pour ne jamais perdre l'envie d'essuyer la vaisselle. *Torchons Honoré et Tea Time (50 x 70 cm), BHV. 8 € et 6 €.*

***10/ Lévitation*** Une maryse en silicone, parfaite pour la pâtisserie, et qui se cale sur le rebord de la casserole ou se pose sur le plan de travail sans le toucher. *Suppon,*

CARNET D'ADRESSES PAGE 129

McCann

24

400TX

TX 4

**George Clooney ne sait pas définir les profils aromatiques de nos Grands Crus de café. Angélique, si.**

Notes boisées, céréales, florales, agrumes… C'est parce qu'Angélique, Chef de Produit Café chez *Nespresso*, connaît si bien les différences sensorielles entre toutes les variétés de café que nous avons pu créer de nouveaux Grands Crus aussi originaux. Pour les découvrir, rendez-vous sur www.nespresso.com/experts

NESPRESSO®

Le café corps et âme

*Par F. Falkehed, M. Labrune, E. Zrour et A. Vigière d'Anval*

*Anna Stoecher*

## C'EST QUOI AU FAIT ?

**Starbucks annonce que les boissons espressos servies dans ses établissements européens sont désormais issues du commerce équitable. Au même moment, la marque Ben&Jerry se lance pour défi, d'ici à 2011, de passer toute sa gamme de glaces sous l'égide Max Havelaar. Zoom sur un concept encore flou dans l'esprit de beaucoup.**

**Vous avez dit commerce ?** Pas de philanthropie. Le commerce équitable permet à des petits producteurs, dans les pays défavorisés, de se regrouper en coopérative et de vendre leur récolte dans ce cadre. Un prix de vente est fixé pour deux ans, une garantie de stabilité face aux fluctuations du marché. La coopérative redistribue la prime de développement versée par l'acheteur, sous forme de projets collectifs (machines agricoles, aide à la scolarisation, crédits rotatifs...). Une autre prime est versée aux agriculteurs travaillant en bio.

**Équitable, c'est bio ?** Pas obligatoirement, même si la logique inhérente au commerce équitable comporte un volet qualitatif et environnemental important. Certains font le pari du bio à 100%, à l'instar du village Marappan Moola, en Inde.

**Un label, c'est une marque ?** Non, Fairtrade/Max Havelaar est le premier label international à certifier des produits. Il apporte le soutien nécessaire aux différents acteurs, et veille notamment au respect des critères définis par ce système d'échange. Le logo Max Havelaar apposé sur un produit certifie que l'ingrédient principal – au minimum – a été fabriqué selon les normes du commerce équitable.

**Quelles marchandises ?** Du café, du chocolat, des bananes, mais aussi du poivre, du coton, de la vodka, du cola sont produits en commerce équitable. Au total, 59 pays d'Afrique, d'Asie et d'Amérique produisent. 60 nations sont consommatrices de produits équitables (Europe, États-Unis, Japon...). En France, 1 foyer sur 3 achète en moyenne pour 15,90 € par an.

**L'avenir ?** « Mettre le commerce équitable dans le quotidien des consommateurs », selon le président de Max Haavelar France, en commençant par participer, le 8 mai, au plus grand brunch équitable du monde, lors de la Quinzaine du commerce équitable...

*www.quinzaine.maxhavelaarfrance.org*

*François Guenet*

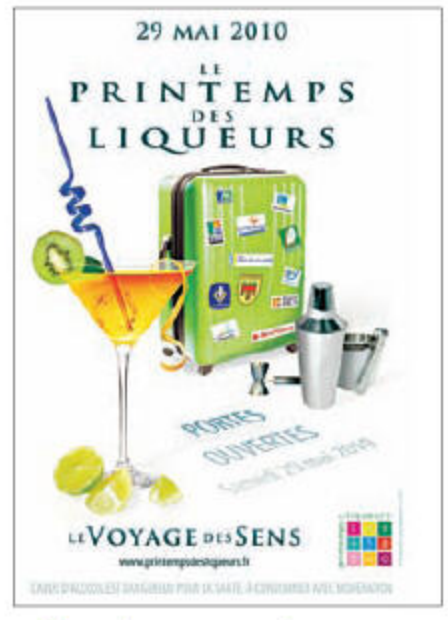
**1.** La prime de développement finance des actions collectives, comme l'école.
**2.** Les producteurs vivent de leur travail et non d'une aide extérieure.

## Sonate potagère

Les légumes, une source infinie d'inspiration ? Oui, et pas seulement en cuisine... C'est ce que prouve cette formation de musiciens autrichiens qui composent et se produisent sur scène avec des légumes pour seuls instruments. Même si la chose a de quoi faire sourire, il suffit d'assister à l'une de leurs prestations aussi sérieuses que décalées, pour être véritablement ébahis et conquis par la musicalité de la carotte, le scratch de la feuille de chou ou encore les basses tonitruantes de la citrouille dignes d'un morceau d'électro. Après un concert au centre Georges Pompidou, ils devraient prochainement repasser par la France au cours de leur tournée internationale. Un festin pour les yeux et les oreilles !

*Vienna Vegetable Orchestra. www.gemueseorchester.org*

*6 kg de café sont consommés chaque année par personne, en France !*




**25 et 26 avril**

La 10e fête régionale de l'asperge du Blayais a lieu à Etauliers en Gironde. Des ateliers, des repas champêtres et une omelette géante animeront ce week-end gourmand.
www.aquitaineonline.com

## Shakez !

**Cinq bonnes réponses au jeu-concours du Printemps des Liqueurs et vous remporterez peut-être une vraie mallette de barman professionnel avec des bouteilles de liqueur ! Attention, vous avez jusqu'au 15 mai pour participer !**

*www.printempsdesliqueurs.com*

**Piano-Panier** Difficile à prononcer, mais facile à retenir le nom du site cadeau-gâteau ! On clique sur la ville souhaitée, on y trouve les bonnes adresses de pâtissiers qui se feront un plaisir de livrer à domicile la personne de votre choix. *www.cadeau-gateau.com*

McCann

55 400TX

TX ► 12

**Le jour où George Clooney saura créer un café d'exception, il pourra prendre la place d'Alexis.**

Comme le ferait un maître de chai pour le vin, Alexis, Responsable Café Vert chez *Nespresso*, hume chaque année des milliers d'infusions de café moulu légèrement torréfié afin d'identifier les subtilités de chaque origine. Ensuite, il les assemble et compose ainsi nos Grands Crus. Pour en savoir plus, rendez-vous sur www.nespresso.com/experts

NESPRESSO®

Le café corps et âme

# Cliquez, presto !

48 heures à piétiner d'impatience, avant de recevoir votre colis de produits 100 % italiens. La différence avec les autres sites ? Les prix, plus légers ; les saveurs au rendez-vous ; l'offre grande (500 références). Difficile de résister à remplir son panier virtuel !

*www.produits-italiens.fr.*
*9,50 € de frais d'envoi jusqu'à 15 kg (20,19 € au-delà).*

# Zéro gluten

Coup de chapeau à Carrefour qui lance une gamme de produits sans gluten. Pour commencer, 16 produits – sablés, pâtes, pains de mie… – ne contenant ni gluten, ni blé, ni seigle ou orge, sont facilement repérables grâce à leur emballage orangé. Une avancée bien pratique pour les 600 000 personnes intolérantes au gluten et leurs familles qui n'ont plus à déchiffrer les étiquettes. Autre fait notable, ces produits sont remboursés par la Sécurité sociale.

# La classe à l'état pur !

Photos DR.

Il y a quelques mois, quelques privilégiés ont eu l'honneur d'assister au lancement du dernier-né de l'illustre maison de champagne Krug : le Clos d'Ambonnay 1996. Un événement de taille, puisqu'il s'agit du second millésime de cette cuvée d'exception, issue de ce clos planté uniquement en pinot noir. Un blanc de noirs donc, d'une intensité, complexité et fraîcheur rares. Un très grand vin, l'illustration même de la rareté chère à la maison Krug, pour faire naître une véritable émotion de dégustation, un fil à la fois tendu et vineux de poésie. Peu de bouteilles dans le monde entier, un prix très élevé… mais les mythes inaccessibles ont encore de beaux jours devant eux ! *www.krug.com*

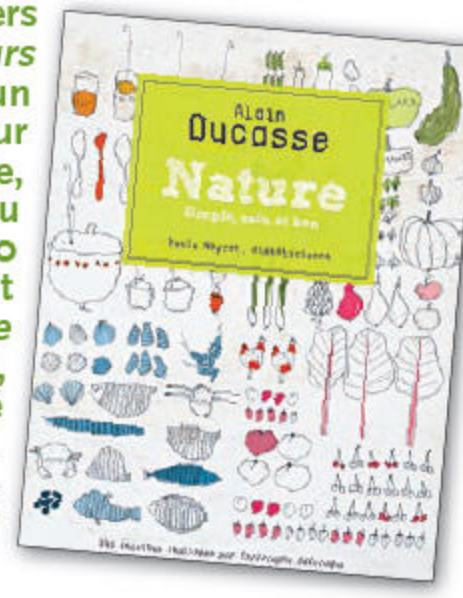
**22 et 23 mai**

Après avoir lu notre reportage sur Gap (page 92), allez faire un tour au salon Saveurs de montagne de Gap. Au programme : le marché des producteurs, "Manger Slow", des ateliers et des débats. www.salon-saveursdemontagne.fr

# Nature et gratuit !

Les 25 premiers lecteurs de *Saveurs* qui envoient un mail avec leur adresse postale, à partir du 20 avril 2010 minuit, gagnent le livre *Nature* d'Alain Ducasse, présenté en page 74.

*nature@saveurs-magazine.fr*




# Comme au marché

Chaque vendredi, livraison de paniers du Petit Producteur dans les magasins Monoprix. Les fruits et légumes de saison proviennent de la récolte d'un seul producteur dont l'adresse et la photo sont apposées sur le panier. Une façon de jouer la carte de la traçabilité et de la saisonnalité, en choisissant son panier fruits, légumes ou tout pommes.

*Mon panier, prêt-à-emporter, de 5,95 € à 9,95 € (2,5 kg), dans tous les Monoprix.*

*L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.*

*L'appli iPhone et iPod touch de Saveurs, encore plus rapide à télécharger !* 2,99 € sur l'App store.

**ACK • SNACK • SNACK • SNACK • SNACK • SNACK • SNACK • SNACK • SNACK • SNACK • SNACK • SN**

**Cup of tea** Un site entièrement dédié au thé vert et bio. On y trouve des sélections de thés, d'accessoires, d'infos pratiques… www.monthevert.com

**Date à prendre** On avait déjà dévalisé les vaisseliers de chefs à Lyon, on part à Beaune, le 2 mai, pour fouiner dans les cartons de Jean-Michel Lorain et d'autres chefs de la région pour chiner leur vaisselle, ustensiles de cuisine et objets de décoration. wwwlavaisselledeschefs.com

**Choco party** Balade en trois parties à la découverte du fabuleux monde du chocolat dans un espace de 700 $m^2$… Et pour s'imprégner encore plus de cette fabuleuse fève, on passe à la pratique en prenant des cours pour petits et grands gourmands. Le petit plus pour compléter tout ce savoir ! Choco-story, 28, bd Bonne-Nouvelle, 75010 Paris. www.muséeduchocolat.fr

*Une Grande signature*

*d'Espagne*

*Un terroir d'exception*

*La passion d'une famille*

www.marquesdecaceres.com

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

# Come-back à Paname

## Grégory Marchand a rapporté de sa vie outre-Atlantique et outre-Manche une cuisine pétillante et charmeuse.

*Texte Stéphane Davet. Photos Charlotte Lascève.*

Dans un cadre très anglo-saxon, Grégory Marchand propose au cœur de Paris, une cuisine malicieuse qui bouscule les idées reçues en flattant les papilles.

### Chez qui ?

Après dix ans passés, entre autres, dans l'un des restaurants les plus excitants de la Big Apple et comme second du célèbre Jamie Oliver, le *frenchie* Grégory Marchand a ouvert, il y a quelques mois, sa première affaire et produit suffisamment d'étincelles pour allumer la traînée de poudre de sa réputation.

### La cuisine ?

Pleine de peps, inventive et savoureuse. De ses années passées avec Jamie Oliver, Grégory Marchand a gardé une passion des produits italiens. De son expérience avec Michael Anthony, le brillant chef new-yorkais, il a ramené le goût des pickles (de radis avec du lieu jaune), chutneys (comme celui de pomme au kimchi servi avec le saint-nectaire) et condiments (détonant coulis de kumquat avec une remarquable mousse de foies de volaille). Sa sobriété n'empêche pas la malice des trouvailles (le chou de Bruxelles effeuillé, à peine poêlé avec un peu de vinaigre, accompagnant un jarret de porc noir de Bigorre et une polenta crémeuse). Seul aux fourneaux, Grégory propose un menu serré pour le déjeuner et un autre pour le dîner, à vocation légèrement plus gastronomique. Limitées à deux entrées, deux plats et deux desserts, on retrouve régulièrement dans ces formules quelques plats signatures comme les gnocchis sur différents modes, les poissons fumés minute ou les tartes (aux fruits de la passion et caramel au beurre salé).

### La clientèle ?

Les habitués du quartier aimeraient bien garder leur rond de serviette, mais le buzz attire les *foodies* au-delà de nos frontières. Attention, les réservations sont quasiment obligatoires. Mais, quand vous l'aurez goûtée, vous aussi vous pourrez demander, en passant la tête par le "passe" : « Eh Greg ! Tu la refais quand, ta tarte au chocolat ? »

### L'ambiance ?

Une vingtaine de couverts dans une ambiance de bistrot contemporain mais chaleureux. Accueil aussi sympathique que compétent de François-Xavier et Sophie, et une grande complicité salle-cuisine, grâce au "passe" qui permet de voir le chef à l'œuvre.

### Les vins ?

Une cinquantaine de références choisies par le chef, amateur de "vins droits" et de virées chez les vignerons. Des noms cotés – Chablis de chez Dauvissat, Morgon de chez Foillard, Vouvray de chez Huet, Bianco Gentile d'Antoine Arena… –, mais aussi des découvertes dont une douzaine de vins étrangers.

### Où ?

Frenchie, 5, rue du Nil, 75002 Paris. Tél. : 01.40.39.96.19. Fermé dimanche, lundi et mardi midi. Menus : 25 ou 29 € (déj.), 31 ou 35 € (dîner).

# Le rendez-vous des gourmets parisiens

28 | MAI
29 | 2010
30 | PARIS
31 | Espace Champerret

SALON SAVEURS DES PLAISIRS GOURMANDS

De 10h à 20h
nocturne vendredi 28 mai > 22h
fermeture lundi 31 mai > 18h

billets en vente
0 892 707 307 (0,34€TTC/min)
points de vente habituels et sur

**www.salon-saveurs.com**

Un événement comexposium

La Compagnie du Nouvel Art de Vivre
une filiale du groupe COMEXPOSIUM

MFM · madame FIGARO · SAVEURS LE MAGAZINE DE L'ART DE VIVRE GOURMAND · CUISINE.TV

# Rendez-vous gourmand

## À 10 MINUTES DE METZ

**LORRAINE –** En balade ou au boulot du côté de Metz, toquez au Mazagran – une vraie bonne trouvaille du moment. C'est une auberge improbable aux allures de relais de poste, perdue en pleine campagne. Surprise à l'intérieur, avec ce décor un tiers baroque, un tiers broc, et le dernier tiers arty. Surprise surtout quant au soin accordé aux recettes et à leur présentation. Cyril Monachon a l'esprit du beau produit, il met en œuvre les principes inculqués par tous les chefs qui lui ont servi de mentors tout au long de sa carrière (Philippe Garet, Paul Delbart, Christian Willer, Christian Constant). Citons, parmi les incontournables, la cassolette d'escargots à l'anis et la poitrine de pigeon feuilleté, aux morilles, asperges vertes et thé truffé. **Dominique Lesbros**

**Auberge de Mazagran, route de Boulay, 57530 Sainte-Barbe. Tél. : 03.87.76.62.47. Menus : 28 € (semaine), 39 €. Fermé dim. soir, lun., et mar.**

Dans sa maison style "Côté Est", Cyril Monachon propose une cuisine décomplexée et graphique.

M.-J. Jarry

# Ripailles lover

## ON EN RAFFOLE

C. Lascève

On oublie le décor pour se concentrer sur l'assiette qui donne au terroir un sacré coup de jeune !

**PARIS 9e –** Alexis Blanchard est un chef surdiplômé, le tablier bardé de médailles pour ses tripes, ses pieds de porc à la cassine, son boudin (...), on en passe et des tout aussi peu végétariens ! Mais attention, dans son petit restaurant aux allures néo-rustiques, le bonhomme ne verse pas dans un terroir lourdingue et « grassouille », mais redonne toutes ses lettres de noblesse au bistrot charcutier. La preuve avec sa terrine de campagne, son délicieux pavé de pied de cochon pané à la truffe noire, son jambon persillé, ou encore cette andouillette qui lie boyau, escargots et foie gras à l'abri d'une étonnante coque feuilletée. Une nouvelle adresse à l'ancienne ! **Pierrick Jégu**

**Chez Grenouille, 52, rue Blanche, 75009 Paris. Tél. : 01.42.81.34.07. Menus : 15 €, 20 € et 25 € le midi. Carte : environ 40 €. Ouvert tous les jours midi et soir.**

# Le marché selon Jérémy

## TOUJOURS ENSOLEILLÉ

**MARSEILLE –** Dominique et Alban Gérardin ont repris la maison qui fut lancée par Christian Ernst, le spécialiste de la gastronomie marseillaise. Ils en ont confié les fourneaux au jeune Jérémy Bigou. Ce jeune homme dynamique, doué et passionné, cuisine au gré de ses envies, du marché, de la saison, du moment. Priorité donc au produit frais et de qualité, à travers la charlotte de tourteau, le poisson de palangre, le pigeon juste rôti avec son jus tranché. On ajoute trois menus : celui du déjeuner est une affaire. Mais le second, qui proposait, l'autre jour, élixir des Goudes (soupe de poisson), trilogie de coquillages, foie gras de canard caillé, agneau façon couscous, avant la déclinaison d'ananas, tenait bel et bien sa promesse ! **Gilles Pudlowski**

**Le Charles Livon, 89, bd Charles-Livon, 13007 Marseille. Tél. : 04.91.52.22.41. Menus : 19 €, 28 € (déj.), 41 €, 55 €. Fermé le dim. soir, lun. et mar. midi.**

Côté viande comme poisson, tout se tient parfaitement.

J.-D. Sudres

C. Lascève

La qualité de la cuisine et du service nous font vite oublier que nous sommes en plein cours !

# Petits plats de futurs grands chefs

## À SUIVRE...

**PARIS 14e –** Le saviez-vous ? Les écoles hôtelières françaises disposent toutes d'un restaurant ouvert au public. La cuisine comme le service sont assurés par les élèves, sous l'œil vigilant de leurs profs. C'est souvent délicieux et fort bien présenté, comme au lycée hôtelier Guillaume-Tirel, à Paris. Un quartier chic pour une cuisine raffinée, dans un décor moderne et épuré. À la brasserie ou au restaurant gastronomique, le repas vaut le détour. La brasserie mise davantage sur les grillades et un service en 60 minutes chrono, alors que le « gastro » privilégie un menu autour d'une thématique – le Maroc, le Japon, le Sud-Ouest, les fleurs... – et n'omet ni l'amuse-bouche ni les mignardises. Bien sûr, il faut réserver au moins 48 h à l'avance, en respectant les horaires, qui correspondent à des heures de cours pour les apprentis cuisiniers et les serveurs débutants. L'autre « plus », c'est l'addition : comme dans toute école hôtelière, elle est dépourvue des charges auxquelles sont soumises les entreprises commerciales. On peut donc déjeuner ou dîner pour une vingtaine d'euros. Le tout au milieu d'élèves ravis de servir et satisfaire de vrais clients. **Anne Éveillard**

Lycée Guillaume Tirel, 235, boulevard Raspail, 75014 Paris. Tél. : 01.44.84.19.30. http://lyc-guillaume-tirel.scola.ac-paris.fr.

# Come-back réussi

## LE NOUVEAU PROVINCIAL

**NANTES –** On l'a connu à Paris, au Pied de Cochon, chez Charlot, à la Lorraine ou à la Marée. Éric Vigoureux, qui a passé dix-huit ans chez les Frères Blanc et huit ans au Fouquet's, à Paris, en directeur zélé et passionné, s'est installé, dans la modestie et la gaieté, à Nantes, sur une allée roulante. Son bistrot avec mezzanine, grande baie vitrée, belle ambiance, comme au temps des halles parisiennes d'avant, a du charme. La cuisine qu'on y sert est bon enfant, fine, légère, généreuse, mais surtout joliment vue, avec des idées de plats intemporels, recréés au gré de l'air du temps. Terrine de foie de volaille et confiture d'oignons ou moules à la charentaise façon mouclade jouent le terroir du Grand Ouest. Mais le pavé de lieu mi-fumé avec une crème légère, les pâtes fraîches avec tomates et gambas ou l'aubergine farcie parmiginia à l'agneau confit possèdent un petit caractère méditerranéen. **Gilles Pudlowski**

Les Oliviers, 9, allée Duquesne, 44000 Nantes.
Tél. : 02.40.20.21.99. Fermé dim. soir, lun. Menu : 24,50 €.

M. Rougemont

Après Paris, Éric Vigoureux joue la carte de la brasserie moderne et de bon goût, à Nantes.

# Locavore

## MILITANTS DANS L'ASSIETTE

DR

Des produits de la région pour accompagner de bons vins.

**BEAUNE –** Sans les agriculteurs « bio-nature », ce formidable bistrot de tempérament fermerait sûrement boutique. Car Pepita et Richard Grocat ne supporteraient pas de transiger sur la qualité de leurs produits. Aujourd'hui, c'est auprès des fermes de la région qu'ils se fournissent, comme pour ces asperges blanches de Bragny, servies dans un bouillon à la morille séchée, ou cette poularde de Bresse du Domaine de la Pérouze, pochée au mélilot. Ce comptoir-là a tout pour lui, une bouille séduisante et des convictions quasi militantes qui nourrissent une cuisine de saison remarquable et une cave très convaincante sur la Bourgogne – Philippe Pacalet, Dominique Derain, Fanny Sabre – et sur les autres vignobles. **Pierrick Jégu**

Le Comptoir des Tontons, 22, rue du Faubourg-Madeleine, 21200 Beaune. Tél. : 03.80.24.19.64. Menu « Bourgogne » : 29 €. Menu-carte : 32 €. Fermé dimanche et lundi.

# Bulles de printemps

## Fêtons les beaux jours avec des bulles, roses ou blanches, mais toujours agréables à déguster…

*Texte Aymone Vigière d'Anval. Photo David Japy.*

### *1/ On en reprend*

Une superbe cuvée de la gamme Boa de ce vigneron talentueux de Loire, qui offre un beau fruit bien mûr, un côté bien vineux malgré les bulles et une réelle envie de se resservir ! Issue de l'assemblage de chenin, chardonnay et d'un peu de pineau d'Aunis.

*Jean Boa, vin de table pétillant naturel blanc, Domaine Jean-François Merieau. 10,50 € environ départ cave. Tél. : 02.54.32.14.23.*

### *2/ Élégance*

Assemblage de sauvignon et sémillon pour ce crémant qui joue la carte de l'élégance, avec une bouche nette, une agréable vivacité, sans oublier le côté aromatique du sauvignon.

*Crémant de Bordeaux, Perle de Tutiac. 7,75 €. www.lesamisdetutiac.com*

### *3/ Du rouge*

Cinsault et syrah assemblés sous cette bouteille satinée, élaborée en méthode naturelle, pour offrir des arômes de fruits rouges et rose, délicats et frais en bouche.

*Bulles de Rosé, Château Saint-Martin. 10,20 € départ cave. Tél. : 04.94.99.76.76.*

### *4/ Gourmand*

Des bulles toutes pleines de fruit bien mûr, un côté rond et plein, pour un moment de gourmandise absolue, le tout sous une jolie robe rosée, voilà ce que promet ce pétillant naturel !

*Vin de table Rosa, Rosé, Rosam, Grange Tiphaine. 8,50 € départ cave. Tél. : 02.47.75.64.17.*

### *5/ Duo d'excellence*

Une cuvée issue à 100 % du cabernet franc par l'une des grandes figures de l'appellation chinon en Loire : la maison Couly-Dutheil, et particulièrement la création du jeune Arnaud Couly et de son maître de cave. Résultat : une jolie fraîcheur, plein de gourmandise, idéal pour l'apéritif ou sur un dessert aux fruits.

*Brut de Franc, Rosé Brut, Couly-Dutheil. 11 € départ cave. Tél. : 02.47.97.20.20.*

### *6/ Apéro printanier*

Une jolie robe gourmande qui fait songer au cerdon du Bugey, un nez dans la retenue et une bouche sur la fraîcheur et la vivacité, voilà comment définir cette cuvée bordelaise en brut, idéale pour les apéros printaniers. On l'imagine aussi très bien avec un dessert aux litchis.

*Rosé Ultime, Brut, Château de l'Isle Fort. 14 € départ cave. Tél. : 05.56.68.30.64.*

### *7/ Espagnol*

L'apéritif barcelonais par excellence, le brut rosé cava présente un bon rapport qualité-prix, et se déguste en toute simplicité, en privilégiant la fraîcheur et la vivacité en bouche.

*Cava Brut Rosé, Freixenet. 5,95 € env. chez les cavistes.*

### *8/ La blanquette, c'est chouette !*

De quoi se réconcilier avec la blanquette ! La complexité d'un assemblage de 3 cépages : majoritairement mauzac, puis chenin et chardonnay, pour une harmonie en bouche, un bon équilibre entre vivacité et onctuosité.

*Blanquette de Limoux, Bulle de Blanquette Millésimée, Sieur d'Arques. 10 € chez Nicolas.*

*L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.*

EN LIBRAIRIE

# Les recettes de Saveurs enfin en livres !

**7,90 € LE LIVRE**

*68 PAGES DE RECETTES SIMPLES ET GOURMANDES*

## Les Essentiels de Saveurs

**Indispensable, cette collection raffinée réunit les meilleures recettes du magazine par thèmes gourmands et actuels !**

Une coédition Saveurs/Hachette Pratique.

Electrolux avance. Merci Arthur Martin. Après des années d'association avec Arthur Martin,

# GRÂCE AU FOUR COMBINÉ VAPEUR CRÉEZ UN VÉRITABLE FEU D'ARTIFICE.

**Le four combiné vapeur.**
L'alliance de la chaleur tournante et de la vapeur est une expérience inoubliable qui vous permettra de découvrir de nouvelles saveurs.
Retrouvez d'autres produits tout aussi adaptés à votre style de vie sur www.electrolux.fr

**A VOUS DE BRILLER.**

l'innovation et le design prennent leur envol avec Electrolux.

*Thinking of you*

**Electrolux**

**on pense à vous*

## POUR BIEN COMMENCER...

# Mini-pizzas aux oignons

*Recette et stylisme Valéry Drouet. Photo Pierre-Louis Viel.*

### *Aussi beau que bon !*

**Préparation : 20 mn. Cuisson : 30 mn.**
**Pour 4 personnes (12 mini-pizzas environ) :**

**■ 1 rouleau de pâte à pizza ou 200 g de pâte à pizza surgelée ■ 3 oignons blancs moyens ■ 10 cl de coulis de tomate ■ 2 branches de thym ■ 20 g de beurre ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à café de sucre ■ Sel, poivre**

■ Épluchez les oignons, coupez-les en rondelles de 3 à 4 mm d'épaisseur. Faites-les dorer délicatement en les laissant entières dans une poêle, avec le beurre et une cuillère d'huile, 4 à 5 mn de chaque côté.
■ Saupoudrez-les de sucre. Salez, poivrez.
■ Préchauffez le four à 210°C.
■ Découpez 12 petits ronds dans la pâte à pizza, déposez-les sur une plaque de four recouverte d'une feuille de papier de cuisson. Badigeonnez-les de coulis de tomate, puis déposez une rondelle d'oignon grillé sur chaque.
■ Parsemez de thym, arrosez d'huile d'olive et enfournez pour 8 à 10 mn.
■ Sortez les pizzas, dégustez-les aussitôt.

**Notre conseil vin :**
**un crozes-hermitage rouge.**

*Peinture du fond Farrow&Ball, serviette Jeannine Cros, ardoise Revol.*

# Cuisiner

p. 50

V. Guedes

p. 53

E. Fénot

p. 90

V. Lhomme


26 Quand les petites graines font tout un plat… 38 L'agneau : une viande au cœur tendre 44 Les bettes : un légume plein d'astuces 46 Les imprévus de Marine : 2 recettes exotiques simplissimes 50 Ketchup : que d'histoires dans cette petite bouteille ! 53 Le jambon de Paris : un monument incontournable 57 Et si on faisait des pâtes à tartiner ? 64 Beaufort d'été : la montagne dans un fromage 66 Le plat du samedi : jarret de veau au miel

# Céréales

## GRAINES DE FANTAISIE

Elles ne sont pas nées d'hier, et pourtant, on les méconnaît souvent. Retour aux sources de l'alimentation.

*Texte Dominique Lesbros. Recettes et stylisme Natacha Arnoult, assistée de Valentina Pilia. Photos Valéry Guedes.*

## TABOULÉ DE MILLET

*Tout frais*

Préparation : 15 mn. Cuisson : 20 mn.
Repos : 30 mn. Pour 4 personnes :

■ 300 g de millet ■ 3 oignons nouveaux ■ 1 bouquet de persil plat ■ 1/2 citron jaune non traité ■ 150 g de pois chiches en conserve ■ Graines germées, selon legoût (poireaux, alfalfa, radis, etc.) ■ 3 c. à s. d'huile d'olive ■ Sel, poivre

■ Faites cuire le millet dans 2 fois son volume d'eau bouillante, pendant 20 mn. Salez puis égouttez si nécessaire. Laissez refroidir.
■ Rincez et égouttez les pois chiches. Zestez le citron puis pressez-le. Pelez et émincez les oignons nouveaux. Lavez et séchez le persil puis hachez-le. Mélangez le millet refroidi, les pois chiches, les oignons émincés, le persil, le jus et le zeste de citron, l'huile d'olive et les graines germées. Salez et poivrez.
■ Réservez au réfrigérateur pendant 30 mn à 1 h avant de servir.
Décorez avec quelques graines germées.

**Notre conseil vin : un lirac rose.**

*Peinture Ressource 513, linge Jeannince Cros, vaisselle Christiane Perrochon.*

## LE MILLET VITAMINÉ

Minuscules petites billes jaunes ou brique, les graines de millet (ou mil) ont la réputation de remettre sur pied en moins de deux, tant cette céréale est revitalisante. Elle possède une richesse record en vitamine A et de nombreux minéraux, dont certains rares et précieux (manganèse, zinc). Une cuisson de vingt minutes dans l'eau bouillante lui donne une consistance de semoule à gros grains, au goût neutre, ce qui permet de jouer sur une vaste gamme d'associations.

*Linge Jeannine Cros, peinture Ressource SC296.*

La cote des céréales est au beau fixe. Selon une étude menée en 2007, elles sont jugées bonnes, saines et indispensables à l'équilibre alimentaire par 97% des Français, qui sont convaincus qu'il faut en manger souvent. Un vœu pieux car la réalité est tout autre : notre consommation de céréales n'a cessé de chuter depuis le début du xx$^{e}$ siècle. Le langage populaire est révélateur. Alors que nos aïeux trimaient pour « gagner leur pain (ou leur croûte) », nous travaillons aujourd'hui pour « gagner notre bifteck ». Les céréales constituent désormais moins de 20% de notre ration énergétique. Un chiffre de 45% serait préférable.

Il semble pourtant que nous en consommons tout au long de la journée sous des formes plus ou moins tarabiscot(t)ées. Les flocons d'avoine du petit-déjeuner, les pâtes de la pause de midi, le bout de pain qui les sauce, le biscuit qui éponge le café et la bière (à base d'orge germé) qui participe, le soir, au repos du guerrier, sont autant de variantes céréalières.

Le mot « céréale » désigne à la fois une graminée cultivée pour ses graines et les graines elles-mêmes. Cérès – déesse des moissons et de la fécondité dans la mythologie romaine – est marraine de cette tribu végétale à l'origine de l'essor des grandes civilisations. Les céréales poussent assez facilement (certaines comme l'avoine aiment les climats froids, d'autres comme le sorgho préfèrent les sols secs) et leurs grains se conservent longtemps, ce qui permet de constituer des réserves propres à nourrir un peuple. Libérés du souci de la subsistance, les hommes peuvent conquérir, bâtir, se reproduire… L'Occident et le Moyen-Orient se sont appuyés sur le blé, l'Extrême-Orient sur le riz, l'Amérique latine sur le maïs, l'Afrique noire sur le mil et le sorgho…

## Une grande famille

Les trois mastodontes (blé, riz, maïs) occupent la majeure partie du terrain. À leurs côtés croissent d'autres céréales dites « secondaires » ou « petites céréales ». Jadis emblématiques d'une région ou cultivées à une petite échelle, elles ont été négligées au profit de cultures plus rentables mais sortent peu à peu de l'ombre, valorisées par la vogue de l'alimentation bio. C'est le cas de l'avoine, du millet, du quinoa, du seigle, de l'épeautre…

Chacun de ces grains peut être consommé tel quel et avec une cuisson variant de 10 mn à 1 h. Certains, comme le blé ou l'orge, nécessitent un trempage au préalable pour faciliter leur cuisson et leur digestion. L'écrasement des grains produit une mouture plus ou moins grossière : boulgour, semoule, farine, flocons…

Le blé est un cas particulier qui compte deux familles : le blé dur (employé pour la fabrication de la semoule et des pâtes alimentaires) et le blé tendre ou « froment », *(suite page 32)* ■■■

## Une source inépuisable d'inspiration

Chef et naturopathe, Laurence Salomon s'intéresse tout naturellement aux céréales tant pour la richesse de leurs bienfaits que la variété de leurs saveurs.

*SAVEURS : Quelle part les céréales occupent-elles dans votre cuisine ?*

**L.S. : Elles sont présentes de manière subtile lorsque je crée chaque jour mon menu d'inspiration unique. Parmi les 4 plats qui composent ce menu, il y a toujours une céréale et une légumineuse mais pas forcément au sein du même plat. Cela me permet de diminuer la quantité de protéines animales au profit des fibres, micronutriments et d'une plus grande variété végétale.**

*En quoi se prêtent-elles bien à la création ?*

**Elles peuvent être le point d'ancrage d'un plat ou constituer des accompagnements inédits. Mais il ne faut pas se limiter au salé car elles sont aussi très utiles dans la création de certains desserts, comme ce gâteau moelleux d'orge perlé au miel, sésame et coing, réalisé avec du lait d'orge ou cette glace crémeuse au riz au lait, cuit justement dans du lait de riz. En les associant avec les laits végétaux qui leur correspondent, j'obtiens un lien qui crée une belle harmonie de saveurs.**

*Lesquelles gagneraient à être mieux connues ?*

**Le petit épeautre, le sarrasin, l'orge perlé, les flocons d'avoine, la polenta, le quinoa pour ne citer qu'eux. J'ai découvert récemment la farine de teff, céréale éthiopienne très moelleuse et sans gluten, qui fait merveille associée à la farine de riz complet dont elle adoucit la texture.**

*Ont-elles des goûts bien typés ?*

**Non, ce ne sont pas des capteurs de saveur comme peut l'être le tofu, mais certaines peuvent sembler assez neutres. Je pense notamment à la polenta qui demande à être bien assaisonnée, contrairement au riz dont l'assaisonnement doit être subtil. Le petit épeautre, le sarrasin ou le quinoa sont en revanche des céréales déjà très typées et aromatiques.**

*Laurence Salomon, Nature & Saveur, place des Cordeliers, 74000 Annecy. Tél. : 04.50.45.82.29.*

DR.

## LE MAÏS SOUS TOUTES SES FORMES

Le maïs se consomme sous des formes très diverses. L'appellation de "maïs doux" désigne les grains que l'on croque à même l'épi et ceux qui sortent d'une boîte de conserve. Si l'on broie les grains, on obtient de la semoule de maïs (qui sert à fabriquer des céréales du petit déjeuner, des biscuits apéritif ou de la polenta) ou de l'amidon de maïs (qui sert d'épaississant et de liant pour les sauces).

*Linge Jeannine Cros, peinture Ressource S14.*

*Peinture Ressource F24, linge Jeannine Cros*

## POLENTA CRÉMEUSE AUX PETITS POIS

*Onctueux*

Prép. : 20 mn. Cuisson : 12 mn. Pour 4 pers. :

■ 180 g de polenta ■ 50 cl de bouillon de légumes ou de volaille ■ 40 cl de lait ■ 20 cl de crème fleurette ■ 80 g de parmesan râpé ■ 250 g de petits pois écossés ■ 1 échalote ■ 60 g de beurre ■ Sel, poivre

■ Pelez et émincez l'échalote. Faites chauffer 20 g de beurre dans une casserole et faites fondre l'échalote, pendant 5 mn. Ajoutez les petits pois et couvrez à hauteur avec 10 cl de bouillon. Salez modérément et poivrez. Laissez cuire à petits bouillons pendant 10 mn. Égouttez et mixez finement avec 5 cl de crème. Ajustez l'assaisonnement.

■ Portez 50 cl de bouillon, le lait et 40 g de beurre à ébullition dans une casserole. Versez la polenta en pluie et mélangez vigoureusement jusqu'à épaississement, pendant 2 mn environ. Retirez du feu, ajoutez 15 cl de crème et le parmesan, puis la purée de petits pois. Ajustez l'assaisonnement.

FICHE
PAGE 135

COUSCOUS D'ORGE

## L'ORGE, À MANGER OU À BOIRE

L'orge se rencontre sous forme d'orge mondé ou d'orge perlé. Le premier a été simplement débarrassé de son enveloppe externe (la balle). C'est le plus intéressant d'un point de vue nutritif car le son et le germe sont encore là. Le second a été poli par abrasion et blanchi – c'est-à-dire qu'il a perdu son germe et une certaine quantité de vitamines, minéraux, fibres et protéines présents à la surface du grain. L'orge sert également à la fabrication du whisky et de la bière, par le biais de la fermentation du malt (orge germé puis torréfié). Le sucre d'orge, cher aux bambins, était jadis fabriqué en mélangeant du sucre à de la tisane d'orge. Signalons enfin cette étonnante particularité linguistique : le mot orge s'emploie au féminin, sauf lorsque l'on parle d'orge mondé ou d'orge perlé.

*Peintures Ressource S13 et SC296, linge Jeannine Cros.*

## LE SARRASIN INIMITABLE

Il se présente sous diverses formes : moulu, entier, écalé (blanc), grillé (kacha), concassé (gruau). La farine, légèrement piquetée de noir, s'emploie, entre autres, pour la fabrication des galettes bretonnes, des tourtous corréziens, des blinis slaves ou encore des sobas (pâtes) japonaises. La kasha, au goût rustique mi-amer mi-fumé, est très répandue en Europe centrale. Son mode préparatoire est identique à celui de la semoule, c'est-à-dire qu'il ne faut pas mettre trop d'eau, sans quoi elle devient bouillie. Vierge de gluten, elle est gorgée de magnésium, phosphore, calcium et vitamines du groupe B.

## SALADE DE FÈVES AU SARRASIN

*Original*

Préparation : 30 mn. Cuisson : 15 mn.
Pour 4 personnes :

■ 50 g de kasha ■ 600 g de fèves écossées ■ 4 brins de coriandre ■ 4 brins de menthe ■ Le jus d'1/2 citron ■ 3 c. à s. d'huile d'olive ■ 1/2 c. à café de cumin en poudre ■ 1 oignon rouge ■ Sel, poivre

■ Plongez les fèves dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 2 mn. Égouttez, puis passez sous l'eau froide pour arrêter la cuisson. Retirez la peau blanche.

■ Mélangez le jus de citron avec l'huile d'olive et le cumin. Salez et poivrez.

■ Épluchez l'oignon et coupez-le en rondelles fines. Rincez et séchez les herbes puis ciselez-les finement.

■ Dans un saladier, mélangez les fèves, l'oignon rouge et les herbes avec la vinaigrette. Parsemez de kasha.

**Notre conseil vin : un tavel.**

Conseil : vous pouvez aussi utiliser du sarrasin blanc. Dans ce cas, faites-les dorer à sec dans une poêle, ajoutez 20 cl d'eau et faites cuire 15 mn.

*Peinture Ressource F24, linge Jeannine Cros, assiette Christiane Perrochon.*

■■■ riche en gluten (à la base de la farine à pain et à pâtisserie). Le gluten, bête noire de certains sujets allergiques, n'est pas présent dans toutes les céréales (maïs, millet, sarrasin et quinoa en sont notamment dépourvus). C'est lui qui donne à une pâte à pain son élasticité et sans lui, elle ne lève pas. Voilà pourquoi les céréales contenant du gluten (blé, seigle, épeautre) sont dites « panifiables ».

## Varier les plaisirs

Mieux vaut préférer aux versions raffinées les versions complètes, c'est-à-dire les céréales encore pourvues de leur germe et de leur enveloppe, siège des vitamines (B et E), des fibres et micro-nutriments indispensables à leur assimilation. L'idéal est de panacher au quotidien les multiples céréales mises à notre disposition d'abord pour ne pas se lasser, ensuite pour bénéficier au mieux de leurs apports nutritionnels, variables et complémentaires. ❖

GRANOLA : Préchauffez le four à 160°C. Faites fondre 50 g de beurre avec 3 c. à soupe de miel dans une casserole. Dans un grand bol, mélangez 250 g de flocons multi-céréales, 1 c. à soupe de graines de sésame, 70 g de pistaches vertes non salées et 80 g d'amandes entières. Ajoutez le beurre fondu et le miel et mélangez bien. Étalez sur une plaque à four et faites dorer pendant 15 mn dans le four préchauffé. Laissez refroidir puis incorporez 100 g de cranberries et 60 g d'abricots coupés en lamelles. Servez avec du lait ou du yaourt.

*Peinture Ressource F24, tissu Marché St-Pierre.*

# Pas de pain sans céréales !

Qui mieux qu'un boulanger est bien placé pour parler des céréales ? Surtout qu'Éric Kayser est loin de se limiter au blé...

*SAVEURS : Quelles céréales utilisez-vous ?*

**E.K. : Nous utilisons du froment, du seigle, de la semoule de blé dur et de l'épeautre. À ces farines panifiables, nous ajoutons d'autres céréales, comme le maïs, le millet, le sarrasin...**

*Parlez-nous d'une de vos céréales favorites...*

**Le sarrasin ! C'est une céréale qui gagne à être connue car elle est très riche en protéines. Elle est également un bon veinotonique. Mais je l'apprécie avant tout pour son goût. Nous travaillons avec de la farine de sarrasin pour élaborer notre pain « rustique ». Mon épouse, d'origine bretonne, n'avait de cesse de me parler des bienfaits du sarrasin. Mais je ne l'ai vraiment découverte qu'en Russie, où une babouchka m'avait servi un poisson bouilli avec du sarrasin. Tellement simple et tellement bon. C'est en rentrant de ce voyage que j'ai mis au point la recette du pain rustique.**

*Quelles sont les dernières céréales que vous avez expérimentées ? Changent-elles la texture du pain ?*

**En 2010, nous allons ouvrir une boutique à Tanger. De ce fait, nous souhaitions travailler les recettes locales à notre façon, c'est-à-dire avec du levain naturel et une fermentation douce et longue. Nous avons fait des tests avec de la farine d'orge. L'orge a un goût de céréale torréfiée que l'on retrouve dans le pain de façon quasi inchangée. Le pain à l'orge ressemble à une galette, sa mie est très humide – car la farine d'orge retient l'eau – (comme une tourte de seigle très fraîche). La croûte n'étant pas assez croustillante, nous avons ajouté sur le pain de l'orge concassé.**

*Quelle est la réaction de vos clients face à de nouvelles expérimentations ?*

*D. Grimbert.*

**Nous avons la chance d'avoir une clientèle qui nous fait confiance et qui, chaque mois, est au rendez-vous du "pain du mois". Nos clients voyagent de plus en plus et les palais s'ouvrent à l'envie de découvrir de nouveaux produits. C'est une grande chance !**

*www.maison-kayser.com*

# RISOTTO DE QUINOA AUX POINTES D'ASPERGES

*Printanier*

Préparation : 30 mn
Cuisson : 25-30 mn. Pour 4 personnes :

■ 250 g de quinoa ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ 80 g de beurre ■ 1l de bouillon de volaille chaud ■ 1 oignon ■ 10 cl de vin blanc sec ■ 4 tranches de coppa ■ 70 g de parmesan râpé ■ 200 g de pointes d'asperges fines ■ Sel, poivre noir

■ Portez une grande quantité d'eau salée à ébullition et plongez les asperges pendant 3 mn. Égouttez et rincez sous l'eau froide pour arrêter la cuisson.
■ Faites dorer les tranches de coppa à sec dans une poêle antiadhésive. Réservez.
■ Rincez le quinoa sous l'eau froide et égouttez bien.
■ Pelez et émincez l'oignon. Faites chauffer l'huile d'olive dans une casserole et faites fondre l'oignon pendant 3-5 mn jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajoutez le quinoa et mélangez. Ajoutez le vin blanc et réduisez le feu. Lorsque le vin est absorbé, ajoutez 2 louches de bouillon et mélangez. Faites cuire pendant 15-20 mn en versant le bouillon petit à petit et en remuant régulièrement.
■ Retirez du feu, incorporez le beurre et le parmesan. Ajustez l'assaisonnement.
■ Ajoutez les pointes d'asperges. Servez avec la coppa croustillante et du parmesan râpé.

**Notre conseil vin : un coteaux-du-tricastin rosé.**

*Peintures Ressource S13 et SC296, linge Jeannine Cros.*

## LE QUINOA ESSENTIEL

**Avec son petit germe en forme de virgule et sa texture de caviar, cette graine rouge ou ivoire ravit l'œil et le palais. Le quinoa est cultivé depuis l'époque précolombienne sur les hauts plateaux d'Amérique du Sud, dans des conditions extrêmes. Sa résistance en faisait une plante sacrée pour les Indiens, symbole de fertilité. L'arrivée des conquérants espagnols faillit pourtant signer son arrêt de mort. Dépourvu de gluten, le quinoa n'était pas panifiable et sa culture fut interdite. Il survécut cependant. Heureusement car, outre sa richesse en minéraux et en protéines, il contient à lui seul tous les acides aminés essentiels à l'organisme.**

POP-CORN : Versez 1 c. à soupe d'huile neutre au fond d'une sauteuse et recouvrez de grains de maïs (en une seule couche, pour que les grains éclatent bien). Faites chauffer à feu vif pendant 5 mn. Lorsque tous les grains sont éclatés, baissez le feu, saupoudrez de 2 c. à soupe de sucre roux et remuez sans cesse pour caraméliser le pop-corn. Vous pouvez aussi omettre l'huile au début de la recette et ajouter, en même temps que le sucre roux, 20 g de beurre salé.

*Linge Jeannine Cros, Peinture Ressource.*

LAIT D'AVOINE : Faites torréfier 160 g de grains d'avoine ou de flocons d'avoine pendant 5 mn dans une poêle, sur feu doux à moyen. Portez 1 l de lait et 30 g de sucre à ébullition. Coupez le feu et ajoutez l'avoine. Couvrez et laissez infuser pendant 5 mn. Filtrez. Servez chaud, tiède ou froid avec un peu de miel et 1 pincée de cannelle en poudre. Vous pouvez faire mousser le lait au moment de servir avec un petit fouet.

*D'après une recette de Michel Bras..*

## Et aussi...

• **LE SEIGLE** produit des graines au goût acidulé, riches en vitamine B, en potassium et en phosphore. Avec sa farine, on produit un pain noir et lourd, très apprécié pour ses qualités nutritionnelles. • **LE PETIT ÉPEAUTRE** est une variété de blé qui possède un grain tendre, gorgé de magnésium, de phosphore et de calcium (il y en a autant dans 100 g de grain que dans deux verres de lait) et qui contient les huit acides aminées essentiels. À ne pas confondre avec le grand épeautre, plus ferme, moins savoureux, moins digeste, surtout utilisé pour la fabrication du pain et des pâtes. • **LE SORGHO** est une variété de millet cultivée en Afrique. Il ne contient pas de gluten. Ses graines rougeâtres se cuisinent comme le riz. • **LE KAMUT®** est une marque déposée qui s'applique à une variété de blé dur, de taille géante et d'une grande valeur nutritive (20 à 40% de protéines en plus). Issu d'une variété égyptienne millénaire, il est particulièrement digeste et nutritif et s'avère une excellente alternative pour les personnes intolérantes au gluten.

*Peinture Ressource F24, linge Jeannine Cros*

## L'AVOINE STIMULANT

Grâce à la présence d'une substance stimulante, l'avénose, l'avoine apporte de la vigueur à ceux qui en consomment. Voilà pourquoi on en donnait jadis aux chevaux de trait. Elle stimule de plus le fonctionnement de la glande thyroïde, augmentant la résistance au froid. Les Écossais, pas bêtes, en ont fait l'ingrédient vedette de leur cuisine. Ils l'utilisent pour préparer le porridge du breakfast, farcir le *haggis,* épaissir la soupe, enrober le fromage ou fabriquer des pâtisseries. Le grain d'avoine, pour être consommable, doit être débarrassé de la double enveloppe (la balle) qui le protége, avant d'être pressé en flocons. La balle est pulvérisée pour produire le son d'avoine.

## COOKIES

*Un goûter tout trouvé !*

Préparation : 15 mn. Cuisson : 15 mn. Pour 4 personnes :

■ 125 g de beurre ■ 220 g de sucre ou sucre roux + 2 c. à soupe ■ 1/2 c. à café de cannelle ■ 300 g de farine ■ 60 ml de lait ■ 1 œuf ■ 1/4 de sachet de levure ■ 40 g de flocons d'avoine ■ 100 g de chocolat

■ Préchauffez le four à 180°C.

■ Coupez le chocolat en petits morceaux ou râpez-le.

■ Réunissez le beurre, le sucre, la cannelle, l'œuf, le lait, la farine et la levure dans une jatte et mélangez bien. Ajoutez les flocons d'avoine et le chocolat et mélangez rapidement avec une cuillère en bois sans trop travailler la pâte.

■ Prélevez des grosses noix de pâte et étalez-les sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé. Saupoudrez de sucre roux et faites cuire 12-15 mn jusqu'à ce que les cookies soient dorés. Laissez-les refroidir avant de les décoller.

**CONSEIL**
Vous pouvez aussi parsemer les cookies de graines de sésame à mi-cuisson.

*Peinture Ressource S13 et S14, soucoupe Christiane Perrochon chez Catherine Memmi Galerie, linge Jeannine Cros.*

COOKING CHEF

# Je deviens un pro avec mon Chef

Un robot qui sait cuire à 5 degrés près, ce n'est pas qu'une innovation de plus. C'est une idée révolutionnaire qui permet à chacun d'entrer dans le monde de la cuisine professionnelle !

## UNE INNOVATION FONDAMENTALE

Idéal pour les amoureux de la cuisine, le dernier-né de Kenwood porte bien son nom. Le Cooking Chef s'occupe de tout ou presque…
Ses atouts sont nombreux. Il savait déjà trancher, mixer, émincer… Aujourd'hui, il sait cuire à la perfection, tout en mélangeant. Plus besoin de s'inquiéter pour votre risotto ou votre sabayon, le Cooking Chef veille à votre place…

## L'INDUCTION : LA CUISSON MAÎTRISÉE

Les amateurs ont su vite reconnaître les avantages de la cuisson à induction du Cooking Chef.
Sa montée en puissance est très rapide. Ce bijou de technologie est en plus doté d'un système de thermostat unique qui permet de varier la température de 20°C à 140°C, avec une précision de 5°C. Quel luxe de précision, idéal pour concocter des recettes savoureuses !

## DES OUTILS DE PRO

Livrés avec le Cooking Chef, ils vous permettent de réaliser toutes les préparations de l'entrée au dessert :

- un kit comprenant une collection complète d'outils pour les préparations chaudes et froides : fouet ballon, batteur K, pétrin, batteur souple et mélangeur,
- un blender bol Inox de 1,5 L,
- un panier vapeur,
- un bol multipro (couteaux et disques pour râper et émincer),
- une spatule nouvelle génération, souple et résistante à la chaleur, une corne et un dessous de bol.

## COOK & COFFEE, VOTRE ESPACE DÉMO

Cook & Coffee est le nouveau concept store dédié à la préparation et l'expérimentation de la cuisine et du café. Venez découvrir et essayer le Cooking Chef et ses 30 accessoires, tous les jours du mardi au samedi de 10h à 19h.

**Cook & Coffee,**
**3, rue Paul Cézanne**
**78008 Paris**
**01 53 75 44 44**

**NOUVEAU :** cours de cuisine gratuits tous les samedis, sur rendez-vous uniquement.

## LE SAVOIR-FAIRE KENWOOD, LA °CUISSON EN PLUS

# Leçon n°6 : *Sauté de veau aux tomates cerises et petits pois*

## *Le Cooking Chef prépare le sauté de veau aux tomates cerises et petits pois*

**Préparation : 40 mn. Cuisson : 1h40. Pour 4 personnes.**

**■ 1 kg de sauté de veau découpé en gros cubes ■ 4 cuillères à soupe d'huile d'olive ■ 80 g de beurre ■ 1 gros oignon ■ 2 gousses d'ail ■ 300 g de petits pois frais ou surgelés ■ 250 g de tomates cerises ■ 3 cuillères à soupe de concentré de tomate ■ 1 cuillère à soupe de farine ■ sel ■ poivre.**

***Ustensiles Cooking Chef* ■ mélangeur ■ couvercle anti-éclaboussure**

Epluchez et hachez l'oignon et l'ail. Installez le bol et le mélangeur. Réglez la température au maximum et la vitesse sur "mélange 2". Versez l'huile, le beurre et laissez chauffer. Saisissez les morceaux de viande dans le beurre mousseux, ajoutez l'ail et l'oignon haché et laissez colorer 8 à 10 minutes. Stoppez, ajoutez la farine, le concentré de tomate et les petits pois. Salez, poivrez et mouillez avec 1 litre d'eau. Remettez le mélangeur, réglez la température au maximum et la vitesse sur "mélange 3". Placez le couvercle anti éclaboussure et laissez mijotez 1h30. À mi-cuisson ajoutez les tomates cerises. Lorsque la viande est moelleuse et fondante et que la sauce est oncteuse, rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre, servez et dégustez bien chaud avec des tagliatelles ou du riz. Vous pouvez ajouter au dernier moment des olives vertes, du basilic ou du persil plat haché grossièrement.

**Notre conseil vin : un côtes-du-rhône villages rouge**

## *Savoir-faire : les livres de recettes Cooking-Chef*

Écrits par de grands chefs, ces livres vous donnent non seulement des idées mais aussi toutes les clés d'utilisation de votre Cooking Chef. C'est le tour de main qu'il vous faut avec une centaine de recettes dans chaque ouvrage pour s'étonner tous les jours. Déjà parus : « Desserts & entremets » et le dernier né de la collection : « Sauces et Chutney », plus de 100 recettes disponibles.
Pour toute information : se renseigner auprès du Cook & Coffee.
Tél : 01 53 75 44 44

**www.cookingchef.fr**

**KENWOOD**

# TENDRE AGNEAU

Particulièrement goûteuse, la viande d'agneau se prête à toutes les cuisines, et pas seulement au gigot de Pâques.

*Texte Marie-Laure Fréchet. Recettes et stylisme Valéry Drouet. Photos Pierre-Louis Viel.*

FICHE
PAGE 131

**KEFTA D'AGNEAU À LA MENTHE, SAUCE YAOURT**

*Peinture fond Ressource.*

FICHE
PAGE 131

GIGOT D'AGNEAU
RÔTI AU BEURRE
DE ROMARIN

## Pour qu'il soit meilleur encore

- SORTEZ-LE DU RÉFRIGÉRATEUR À L'AVANCE : 15 à 30 minutes pour les petites pièces, 1 h avant pour un gigot.
- FROTTEZ LE GIGOT AVEC UN BON VINAIGRE (type Xérès) avant cuisson.
- PAS D'AJOUT DE MATIÈRE GRASSE ; au besoin, huilez-le avec un pinceau.
- NE LE PIQUEZ PAS PENDANT LA CUISSON, y compris avec des gousses d'ail (frottez-en la viande ou disposez-les dans le plat)
- PENSEZ À L'AGNEAU HACHÉ : cru pour farcir des légumes ou confectionner des boulettes et brochettes keftas ; cuit dans un parmentier.

*Peinture fond Ressource. Serviette Jeannine Cros.*

## En sept heures... ou cinq minutes !

On connaît tous le fameux gigot qui doit cuire sept heures. Dans un autre registre, l'épaule, la selle ou le carré, doivent rôtir rapidement (10 mn par livre pour une cuisson rosée, 15 mn à point). Quant à la poitrine et au collier, on les laisse mitonner tranquillement à l'étouffée (1 h à 1 h 30) : la cuisson idéale pour le navarin aux petits légumes de printemps, les tajines ou les sautés. Enfin, les petites côtes ou les émincés se grillent, se poêlent ou se sautent au wok en 5 mn maximum.

## SOURIS D'AGNEAU CONFITE AUX ÉPICES DOUCES

*Sucré-salé*

Préparation : 15 mn + 2 h de marinade. Cuisson : 1 h. Pour 4 personnes :

■ 4 souris d'agneau ■ 1 c. à soupe de gingembre en poudre ■ 1 c. à café de graines de cumin ■ 3 clous de girofle ■ 5 grains de poivre noir ■ 1 c. à café de cannelle en poudre ■ 1 c. à soupe de graines de moutarde ■ 2 c. à soupe de miel ■ 40 cl de thé ■ 5 c. à soupe d'huile d'olive ■ 60 g de raisins secs blonds moelleux ■ Sel, poivre

■ Mettez toutes les épices dans le bol d'un mini-robot. Faites tourner 1 mn pour obtenir une poudre. Mélangez la poudre d'épices avec l'huile d'olive dans un bol.
■ Coupez les souris d'agneau au niveau de la jointure de l'os, badigeonnez-les avec le mélange, laissez mariner 2 h au réfrigérateur.
■ Sortez les souris, ficelez-les. Faites-les saisir dans une cocotte avec l'huile aux épices. Quand elles sont dorées, ajoutez le miel, laissez légèrement caraméliser puis versez le thé. Salez, poivrez, couvrez la cocotte, laissez cuire 1 h à 1 h 15 sur feu moyen, en retournant les souris à mi-cuisson.
■ 15 mn avant la fin de cuisson, ajoutez les raisins dans la cocotte.
■ Sortez les souris de la cocotte, faites réduire le jus de cuisson s'il est trop liquide. Servez aussitôt avec de la semoule ou du riz parfumé à la cannelle.

**Notre conseil vin : un pauillac.**

*Peinture fond Ressource.*

## Petit, mais costaud !

L'agneau, pour répondre à son appellation, a moins de 300 jours. Abattu non sevré vers les 30 à 40 jours, l'agnelet (ou "agneau de lait") a une viande blanche et tendre. Consommé le plus souvent âgé de 70 à 150 jours, l'agneau dit "de boucherie" (ou "blanc") a une couleur rose plus ou moins soutenue et un goût plus prononcé. Plus encore s'il dépasse les six mois (agneau "gris" ou "broutant").
Certains terroirs sont réputés pour la qualité de leur élevage, comme l'Aveyron et son allaiton ou le Mont-Saint-Michel et son célèbre agneau de pré-salé. Au total, on répertorie plus de trente races en France, même si on importe la moitié des agneaux consommés.

## CÔTES D'AGNEAU PANÉES AUX HERBES ET À LA MOUTARDE

*Pour changer*

**Préparation : 25 mn. Cuisson : 35 mn. Pour 4 personnes :**

■ 8 côtes d'agneau ■ 1 bouquet de cerfeuil ■ 1 bouquet d'estragon ■ 4 c. à soupe de chapelure ■ 2 œufs ■ 2 c. à soupe de moutarde douce ■ 2 c. à soupe de farine ■ 1 botte de radis ronds ■ 1 c. à soupe de sucre ■ 5 cl d'huile d'olive ■ 30 g de beurre ■ Sel, poivre

■ Épluchez et lavez les radis. Faites-les revenir 2 mn dans une casserole dans le beurre. Saupoudrez de sucre, et laissez-les cuire encore 2 mn, puis versez de l'eau à hauteur. Salez, poivrez, couvrez avec une feuille de papier de cuisson. Laissez cuire 20 à 25 mn sur feu moyen, jusqu'à ce que les radis soient tendres.
■ Hachez les herbes, mélangez-les avec la chapelure dans une assiette. Battez les œufs dans une assiette avec la moutarde, du sel et du poivre. Panez les côtes d'agneau en les passant dans la farine, puis dans les œufs battus et la chapelure aux herbes.
■ Faites cuire les côtes d'agneau dans l'huile, dans une poêle, 6 à 8 mn de chaque côté, sur feu moyen.
■ Servez les côtes panées aussitôt avec les radis et un peu de jus de cuisson des radis.

**Notre conseil vin : un pauillac.**

## Tout un symbole

Avant le développement massif de l'élevage, l'agneau annonçait le printemps et l'on ne le consommait guère après la Pentecôte. Tout naturellement, il a trouvé sa place sur la table de Pâques, d'autant qu'il figure l'innocence et l'obéissance à Dieu dans les religions juive et chrétienne. Même symbolique dans la religion musulmane où l'on tue un agneau pour la fête de l'Aïd El Kebir. En Alsace, l'agneau pascal se décline en génoise poudrée de sucre glace, l'*Osterlemmele*. Et on peut le croquer sans aucune cruauté !

## CURRY D'AGNEAU AUX NOIX DE CAJOU

*Exotique*

Prép. : 30 mn. Cuisson : 1 h 15.
Pour 6 personnes :

■ 1,2 kg d'épaule d'agneau coupée en morceaux ■ 80 g de noix de coco râpée ■ 1 c. à café de graines de coriandre ■ 1 c. à soupe de curry fort de madras ■ 30 g de gingembre frais ■ 1 piment rouge ■ 1 c. à soupe de graines de cumin ■ 1/2 bâton de cannelle ■ 4 gousses d'ail ■ 1 oignon ■ 120 g de noix de cajou ■ 5 cl d'huile d'olive ■ 15 cl de crème ou de lait de coco ■ Sel

■ Faites griller à sec dans une poêle, sur feu doux, pendant 10 mn, en remuant, la moitié des noix de cajou avec la noix de coco râpée, la cannelle, le curry, les graines de coriandre et de cumin, le gingembre râpé et le piment haché.

■ Lorsque le mélange commence à dorer, ajoutez les gousses d'ail et l'oignon hachés, faites cuire 10 mn sur feu doux, laissez refroidir.

■ Mixez le tout dans un robot pour obtenir une pâte sèche.

■ Faites saisir les morceaux d'agneau dans une cocotte, dans l'huile d'olive. Ajoutez la pâte d'épices, laissez revenir 3 mn, puis ajoutez le lait de coco, du sel et 50 cl d'eau.

■ Couvrez la cocotte, laissez cuire 1 h 15 environ, sur feu moyen, en remuant de temps en temps.

■ En fin de cuisson, ajoutez le reste des noix de cajou, parsemez de coriandre fraîche et servez aussitôt avec du pain nan aux épices ou au fromage.

**Notre conseil vin : un pauillac.**

*Peinture fond Ressource.*

# Les Jardins d'Isabella

création originale

Une émission 100% nature pour apprendre à cuisiner sain, dans un petit coin de paradis au coeur de la Provence

Tous les mercredis à 11h30

CUISINE.TV
pour être bien cuisinez mieux

CUISINE.TV est diffusée en France sur le câble et CANALSAT

www.cuisine.tv

Cuisine.TV - La Maison Du Bonheur Productions / QQCSSC

# PAS SI BETTE !

## De la côte à la feuille, tout se mange dans la bette. Un légume bien plus intéressant qu'il n'y paraît.

*Texte Marie-Laure Fréchet. Recettes et stylisme Laurence du Tilly. Photos Charlotte Lascève.*

### Des noms à foison

Peu de légumes collectionnent autant d'appellations, au point que l'on ne saurait dire officiellement comment la nommer. La bette à côtes, bette à cardes ou carde évoque la variété potagère *(Beta vulgaris)*. On la nomme également poirée, une déformation du plat « porée », une soupe particulièrement populaire au Moyen-Âge, composée de légumes verts et d'herbes, et en particulier la bette. Viennent ensuite les régionalismes : dans l'Ouest, on la nomme « jotte » ou « joutte ». Tandis que dans le Sud, on ne connaît que la « bette », voire la « bléa » pour les Niçois.

### Une cousine de la bette… rave !

À bien regarder leur nom, on aurait pu s'en douter. La botanique nous confirme que la bette et la betterave appartiennent à la même famille, celle des chénopodiacées. Pour la première, le pétiole (la côte de la feuille) s'est énormément développé, tandis que pour la seconde, c'est la racine qui s'est mise à grossir. La bette est aussi une cousine de l'épinard. Les Anglo-Saxons la surnomme d'ailleurs « épinard perpétuel ».

### La côte a la cote

Les côtes se cuisent dans l'eau salée, à la vapeur ou se braisent. Si elles sont un peu fibreuses, coupez-les à la base et retirez les fils. Citronnez-les légèrement pour éviter qu'elles ne s'oxydent. Coupées en tronçons, elles peuvent être servies nappées d'une béchamel, gratinées, ou en salade. Mais on peut aussi les réduire en purée ou les ajouter à une soupe de légumes ou un tajine. Pauvres en calories, mais riches en fibres, en potassium et en calcium, elles sont un atout minceur. À noter qu'il existe des variétés potagères de bette à cardes rouges ou jaunes. On trouve aussi sur nos marchés des bettes italiennes, dont la botte est plus courte et plus touffue et les cardes plus charnues.

### Pas dure de la feuille !

Après être soigneusement lavées, car elles emprisonnent sable et terre, les feuilles se préparent comme les épinards, crues en salade, cuites à la vapeur ou sautées à la poêle. Assez épaisses, elles peuvent aussi être farcies. Les feuilles de bette sont particulièrement utilisées dans la cuisine méditerranéenne. Nice possède même sa propre variété, la « petite bette de Nice » et ses spécialités : les raviolis (farcis à la daube de bœuf et aux bettes) et la tourte de bettes (un dessert poudré de sucre glace). Du côté de Menton, on en fait des raviolis frits (les « barbajuan »), tandis qu'en Corse, bettes, oignons et brocciu garnissent une sorte de chaussons, les « bastelles ». Sans parler de la « trouchia », une omelette verte… aux bettes. Tiens, pas bête ! ❖

## TARTE FINE AUX BETTES, CRÈME ET LARDONS

*Original*

Préparation : 15 mn. Cuisson : 30 mn. Pour 4 personnes :

■ 4 carrés de 10 cm de pâte feuilletée ■ 2 oignons ■ 4 belles feuilles de bette ■ 100 g de lardons ■ 2 c. à soupe de crème fraîche épaisse ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à café de graines de cumin ■ Sel, poivre

■ Préchauffez le four à 180°C.
■ Lavez les feuilles de bette et ciselez-les finement. Émincez les oignons.
■ Posez une feuille de papier sulfurisé sur la plaque du four. Déposez-y les carrés de pâte feuilletée. Tartinez-les de crème fraîche en conservant 1 cm de pâte vierge tout autour. Salez et poivrez.
■ Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive et faites revenir les oignons 5 mn afin qu'ils soient tout juste dorés. Disposez-les sur les fonds de pâte.
■ Versez les lardons dans la poêle chaude et faites-les revenir avec les feuilles de bette, 3 mn à feu vif, sans cesser de remuer. Répartissez sur les carrés de pâte.
■ Enfournez pour 20 mn de cuisson.

**Notre conseil vin : un sancerre blanc.**

## GRATIN DE BETTES, RICOTTA, JAMBON CRU ET PESTO

*Un délice*

Préparation : 20 mn. Cuisson : 45 mn.
Pour 4 personnes :

■ 1 botte de bettes ■ 250 g de ricotta ■ 150 ml de crème à base de soja (Soja Cuisine par exemple) ■ 100 g de pesto ■ 2 œufs ■ 4 fines tranches de jambon cru ■ 2 c. à soupe de pignons de pin ■ 2 c. à soupe de gruyère râpé ■ Sel, poivre

■ Détachez les feuilles de bette et lavez-les. Mettez-les à cuire pendant 15 mn à la vapeur.
■ Préchauffez le four à 180°C.
■ Dans un saladier, fouettez ensemble la ricotta, la crème de soja, le pesto et les œufs. Salez et poivrez.
■ Nappez le fond d'un plat à gratin de 2 c. à s. de la préparation de ricotta. Recouvrez le fond du plat avec des feuilles de bette cuites.
■ Nappez à nouveau de ricotta, puis disposez une couche de feuilles de bette.
■ Disposez les fines tranches de jambon cru sur le dessus puis recouvrez de ricotta en prenant soin d'en garder un peu pour le dessus du gratin.
■ Terminez avec une dernière couche de feuilles de bette et avec le reste de ricotta.
■ Saupoudrez de fromage râpé et de pignons de pin puis enfournez pour 30 mn de cuisson.

**Notre conseil vin : un sancerre blanc.**

# Les imprévus de Marine

Deux-trois ingrédients, un zeste d'originalité, une pincée d'astuces, et le tour est joué…

***Recettes et stylisme Marine Labrune. Photos Marie-José Jarry.***

## RIZ AUX CREVETTES, CURRY VERT ET LAIT DE COCO

*Sitôt préparé, sitôt mangé !*

**Préparation : 10 mn. Cuisson : 20 mn. Pour 4 personnes**

**■ 350 g de riz thaï ■ 16-20 grosses crevettes crues (fraîches ou surgelées) ■ 1 gros oignon ■ 1 c. à café bombée de pâte de curry vert thaï ■ 15 cl de lait de coco ■ 120 g de petits pois écossés ■ 1,5 c. à soupe d'huile neutre ■ Sel**

■ Faites cuire le riz dans une casserole d'eau salée, *al dente*. Égouttez-le et réservez au chaud.
■ Hachez l'oignon finement. Décortiquez les crevettes en vous arrêtant à la queue et retirez le boyau noir, en tirant dessus avec le côté non coupant de la lame d'un couteau.
■ Chauffez l'huile dans un wok ou une sauteuse et faites-y légèrement colorer l'oignon. Ajoutez ensuite la pâte de curry vert, le lait de coco et 1/2 verre d'eau.
■ Mélangez pour délayer la pâte de curry et laissez frémir pendant 5 mn.
■ Déposez ensuite les crevettes ainsi que les petits pois dans le wok, salez. Faites revenir à feu vif 3 mn jusqu'à ce que les crevettes soient cuites, puis ajoutez le riz et mélangez délicatement.
■ Servez bien chaud avec de la coriandre ciselée par exemple.

**Notre conseil vin : un jurançon.**

**Nota bene.** Pour une cuisson simple et parfaite du riz "à l'asiatique", placez-le dans une casserole, versez de l'eau jusqu'à 1,5 cm au-dessus du niveau du riz. Portez à ébullition, puis laissez l'eau bouillonner jusqu'à ce qu'une écume se forme, baissez alors le feu au maximum, couvrez et laissez le riz gonfler 10 mn environ, sans soulever le couvercle ni remuer.

### Mes petits plus

+ À ne pas confondre avec le curry indien, le curry vert, vendu sous forme de pâte et dans des petites boîtes de conserve, est d'origine thaïlandaise. Il se compose principalement de piment, ail, oignon, citronnelle et galanga. N'en mettez pas trop d'un coup car il est très concentré et très relevé ! Pour une préparation encore plus parfumée, vous pouvez ajouter un peu de gingembre frais râpé.

+ À la place des crevettes, faites revenir avec l'oignon de petits morceaux de blanc de poulet ou bien de fines lamelles de bœuf bien tendres.

+ Vous pouvez également faire cuire dans le wok de fines rondelles de carotte avant d'ajouter le lait de coco et la pâte de curry vert.

*Une petite note exotique pour un plat facile à préparer, avec des produits du placard !*

*Baguettes Hana Blomst.*

Bol en bambou laqué Ekobo, baguettes et gobelet Hama Blomst.

## PETITES CRÈMES AU GINGEMBRE

*Simplissime*

**Préparation : 15 mn. Cuisson : 30 mn. Pour 4/6 personnes :**

**■ 50 cl de lait entier ■ 70 g de sucre ■ 4 jaunes d'œufs ■ 1 morceau de gingembre frais (de la taille d'un pouce environ)**

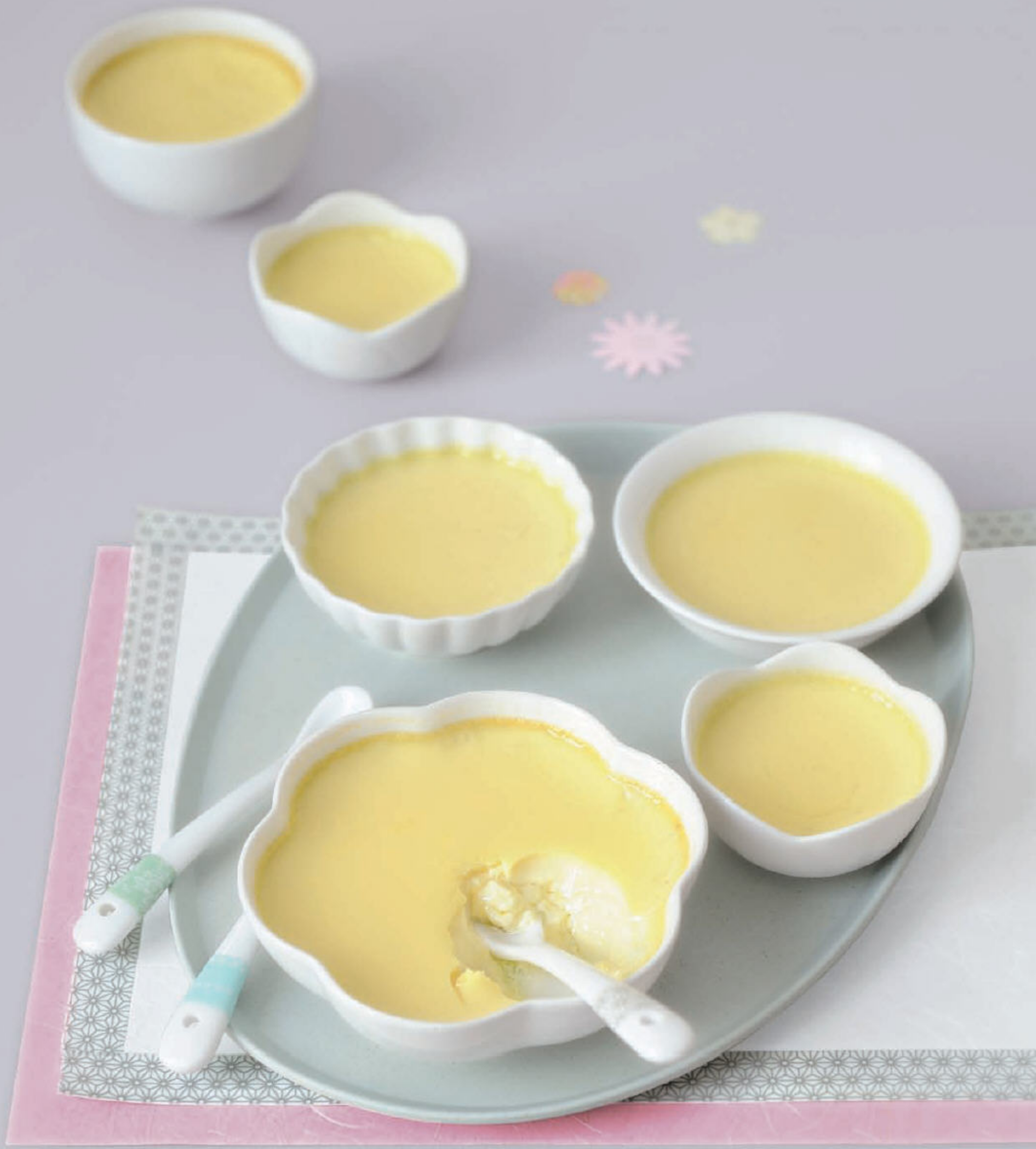
**■ Faites chauffer le lait dans une casserole avec le morceau de gingembre pelé et coupé grossièrement en morceaux. Lorsque le lait est frémissant, stoppez le feu, couvrez et laissez infuser 5-10 mn.**
**■ Préchauffez le four à 180°C en glissant dedans un grand plat à moitié rempli d'eau très chaude.**
**■ Dans une jatte, mélangez au fouet les jaunes d'œufs avec le sucre.**
**■ Filtrez le lait pour éliminer le gingembre.**
**■ Versez le lait sur les œufs en mélangeant au fouet.**
**■ Versez la préparation dans des ramequins, déposez-les ensuite dans le bain-marie du four et faites cuire 30 à 40 mn en surveillant.**
**■ Laissez refroidir, couvrez de film alimentaire et réservez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.**

**Notre conseil vin : un sauternes.**

*Un dessert tout simple mais très parfumé, à déguster bien froid.*

### Mes petits plus

**+** Pendant la cuisson, couvrez les petites crèmes de papier sulfurisé pour que le dessus ne colore pas trop.
**+** Pour un dessert plus riche, remplacez la moitié du lait par de la crème liquide.
**+** Les petites crèmes seront plus fermes si vous les laissez reposer au réfrigérateur quelques heures, voire toute une nuit.
**+** Avec les blancs d'œufs non utilisés, vous pouvez préparer des financiers en les mélangeant avec 140 g de sucre glace, 50 g de farine, 80 g de poudre d'amande et 120 g de beurre fondu. Versez la pâte dans des petits moules et cuisez 20 mn.



# KETCHUP
## LA SAUCE QUI VIENT DE LOIN

Encensé ou dénigré, le ketchup s'en moque et traverse les époques sans prendre une ride.

***Texte Dominique Lesbros. Recettes et stylisme Delphine Brunet. Photos Valéry Guedes.***

Où diable est son secret ? Comment fait-il pour rallier à sa cause, génération après génération, tous les enfants, petits et grands ? Y a-t-il donc quelque ingrédient magique dans cette potion ? De la magie, peut-être pas ; une *successfull story* portée par un marketing engageant, assurément. Il s'en vend tout autour du monde près de cinquante bouteilles par seconde. Un chiffre vertigineux. Tic, tac, le temps de l'écrire, déjà deux cents bouteilles écoulées…

On le croit 100 % ricain tant il est associé aux frites, aux hamburgers et aux films *gore* (on n'a encore rien trouvé de mieux pour évoquer l'hémoglobine dans les scènes de crime). C'est une erreur de casting ! Ce condiment est né en Malaisie. Il s'agissait d'une sauce nommée *ke-tsiap* – sorte de saumure d'huîtres au soja – que les colons britanniques ont importé chez eux à la fin du XVIIIe siècle. Mais le *ke-tsiap* était un peu trop acide au goût des Anglais, qui y ont ajouté du sucre, des champignons, des noix et des concombres pour l'adoucir. La mixture traversa l'Atlantique au milieu du XIXe siècle, elle prit l'accent américain et se fit appeler *catsup*.

En 1876, elle tomba entre les mains d'Henry J. Heinz, un mouleur de briques reconverti avec son associé L. Clarence Noble dans la fabrication de condiments. Les deux hommes revisitèrent la recette malaise en y ajoutant une dose de sucre (encore), de l'huile, des épices et surtout en y incorporant de la sauce tomate. Pour se distinguer des autres *catsups* et montrer que la leur était riche en tomate, Heinz & Noble choisissent de la conditionner dans une bouteille en verre transparent, contrairement à leurs concurrents, qui vendaient leur sauce en vrac dans des tonnelets.

Les Français découvrirent le flacon octogonal à la Libération, dans les malles des alliés américains, calé entre deux plaquettes de chewing-gums. Depuis, ils sont devenus accros et les puristes ne jurent que par le Heinz, le vrai de vrai, qu'ils reconnaissent les yeux fermés à sa texture parfaite : ni trop liquide, ni trop pâteuse. Ils seront cependant désarçonnés s'ils goûtent à la version anglaise, plus sucrée, ou à celle vendue dans les pays de l'Est, plus épicée. En effet, les versions commercialisées sont adaptées en fonction des goûts de chaque pays. En définitive, le meilleur ketchup n'est-il pas celui qui a un goût d'enfance ? ❖

### POUR OU CONTRE ?

**Les détracteurs du ketchup dénoncent sa haute teneur en sucre (une portion équivaut à deux morceaux) et lui reprochent d'uniformiser la saveur des plats, faisant ainsi perdre tout repère gastronomique à nos chères têtes blondes. Ce n'est pas faux, mais il faut savoir raison garder et utiliser le ketchup à bon escient. D'ailleurs, nos enfants ne sont pas prêts à avaler n'importe quoi ! La preuve ? Ils ont boudé le ketchup vert, apparu dans les linéaires en 2002 et retiré quelques mois après. Outre-Atlantique, pourtant, le ketchup se décline en vert fluo, en pourpre, en multicolore ou à coloration surprise qui ne se découvre qu'une fois dans l'assiette. Comme quoi, naître sur un terroir de haute gastronomie finit un jour ou l'autre par porter ses fruits...**

## TRAVERS DE PORC MARINÉS AU KETCHUP ET GINGEMBRE

*Original*

Préparation : 20 mn + 1 h de marinade.
Cuisson : 1 h. Pour 6 personnes :

■ 1,5 kg de travers de porc ■ 1 tronçon de 3 cm de gingembre frais ■ 8 c. à s. de ketchup ■ Le jus de 2 citrons verts ■ 1 petit piment rouge ■ Sel et poivre ■ 3 boîtes de baked beans à la tomate de 400 g chacune ■ 6 grandes tranches de pain de mie ■ 50 g de beurre

■ Détaillez les travers en 6 morceaux.
■ Épluchez le gingembre et hachez-le.
■ Déposez les morceaux de viande dans un grand plat à four (ou sur la lèchefrite) afin qu'ils ne se chevauchent pas.
■ Arrosez-les de jus de citron, parsemez de gingembre. Salez et poivrez, puis badigeonnez de ketchup.
■ Laissez reposer 1 h au frais.
■ Préchauffez le four à 200°C.
■ Égouttez la viande en conservant la marinade et enfournez pour 45 mn. Retournez à mi-cuisson.
■ 5 mn avant la fin de la cuisson de la viande, faites chauffez les haricots à la casserole. Couvrez.
■ Toastez les tranches de pain de mie. Beurrez-les.
■ Sortez la viande du four et arrosez-la de la marinade.
■ Servez avec les toast garnis de haricots à la tomate.

**Notre conseil vin : un collioure rouge.**

## SAUCE COCKTAIL AUX CREVETTES

*Épicé*

Préparation : 10 mn. Pour 6 personnes :

■ 20 cl d'huile ■ 1 œuf ■ 1 c. à café de moutarde ■ 2 c. à café de vinaigre de cidre ■ 1 c. à café de cognac ■ 1 c. à soupe de ketchup ■ Quelques gouttes de Tabasco ■ 100 g de crevettes grises décortiquées

■ Dans un saladier, mélangez le jaune d'œuf avec la moutarde et la moitié du vinaigre. Salez, poivrez.
■ Fouettez au batteur électrique tout en versant petit à petit l'huile puis le reste du vinaigre, le ketchup, le cognac et le Tabasco.
■ Disposez cette sauce dans un bol, ajoutez les crevettes et remuez délicatement.

**Notre conseil vin : un bandol rosé.**

*Vous aimez cuisiner, recevoir vos proches et leur faire plaisir ?*

**NOUVEAUTÉ**

Rejoignez la FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CUISINE AMATEUR*, la grande communauté des amoureux de la cuisine.

Achetez votre licence (20 € TTC pour l'année) et profitez de privilèges et de réductions exclusives toute l'année et de 2 MAGNIFIQUES CADEAUX** de bienvenue immédiat !

+

**Inscrivez-vous vite sur :**

**www.ffcuisineamateur.org**

**Dans la limite des stocks disponibles.

FFCA

*La FFCA regroupe et fédère l'ensemble des acteurs de la cuisine de loisir : cuisiniers amateurs, écoles de cuisine pour amateurs, blogs, associations...

NOUS SOMMES TOUS DES CUISINIERS AMATEURS !

## Tout savoir sur...

# Le jambon de Paris

Toujours bien rose chez le charcutier, son odeur alléchante nous donne envie de passer à table…

*Texte Emmanuelle Jary. Recettes et stylisme Delphine Brunet. Photos Éric Fénot.*

### CARTE D'IDENTITÉ

**À QUOI DOIT IL RESSEMBLER ?**

Un bon jambon de Paris doit être rose à la découpe, mais il peut et doit même se teinter d'une couleur légèrement grisâtre au contact de l'air, signe qu'il n'est pas bourré de colorant et surtout de vitamines C.

**POUR LA LIGNE ?**

Le jambon blanc est riche en protéines, pauvre en lipides et peu calorique. Il est donc adapté à de nombreux régimes.

- 50 g de jambon blanc = 10 g de protéines.
- 100 g de jambon blanc = 110 calories environ.

C'est un des meilleurs rapports protéines/calories.

Lorsqu'il est découenné et dégraissé, il ne contient que 2 à 3 g de gras pour 100 g. Même avec son pourtour de gras, votre silhouette ne risque rien, il n'apporte que 10 % de lipides.

**POUR LE CONSERVER ?**

Tranché, il se garde 2 à 3 jours au réfrigérateur dans son papier d'emballage. Plus il est coupé finement, moins il se conservera longtemps. Si vous optez pour une chiffonnade à l'italienne, mangez-le le jour même.

**OÙ SE SITUE-T-IL ?**

Le mot "jambon" assure qu'il s'agit bien de la cuisse arrière du cochon et non d'une autre partie. Enfin le "jambon supérieur" ne contient pas de polyphosphates.

Pourquoi le jambon cuit est-il dit "de Paris" ? Tout simplement parce qu'on avait pour habitude de le cuisiner ainsi dans le nord de la France, contrairement à Bayonne par exemple, où il était cru. Chaque région avait ses traditions charcutières, les andouillettes à Troyes, les rillettes au Mans, le cervelas à Lyon… À Paris, plusieurs recettes de jambon coexistent dans la mesure où ce produit ne dispose aujourd'hui d'aucun label qualité. On peut cependant dire qu'il s'agit d'une cuisse de porc, désossée, salée et cuite en moule ou refroidie sous presse. Il a donc souvent une forme géométrique et se tranche facilement. Très parfumé lorsqu'il est fait dans les règles de l'art, il a malheureusement perdu son aura – et sa saveur – à cause des industriels qui l'ont galvaudé. Peut-être pour cette raison, l'avons-nous délaissé lors des repas festifs pour en inviter à table d'autres, plus savoureux, comme les jambons crus italiens ou espagnols. Il faut dire que les produits que l'on trouve en supermarchés sont bourrés de polyphosphates. Ces derniers maintiennent l'humidité dans le jambon afin d'augmenter le poids du produit, sans en améliorer ni le goût, ni la texture.

Il existe encore quelques charcutiers à Paris et en Île-de-France qui travaillent leur jambon avec respect. Ainsi Yves Le Guel, de la société Doumbéa-Sojadam, livre de nombreuses bonnes charcuteries et autres grandes maisons. Yannick Alléno, chef du Meurice, qui entreprend la revalorisation du terroir parisien compte parmi ses clients. La recette : un jambon désossé "à l'os coulé". À savoir que l'os est décollé des chairs puis tiré progressivement mais le jambon reste entier. Puis la saumure est injectée par une artère, méthode permettant une meilleure répartition du liquide. Elle est de surcroît réalisée avec une décoction de légumes maison, qui confère au produit son goût caractéristique. Cette société produit environ 200 jambons par semaine, tous travaillés à la main quand les industriels en produisent vingt fois plus. Le temps de trempage est plus long chez un petit fabricant. En l'occurrence, 24 heures chez Doumbéa-Sojadam. Aussi le jambon a le temps de s'imprégner du goût des aromates. Quelques autres charcutiers continuent de le fabriquer eux-mêmes. Ainsi Jean Dijols en produit une quarantaine par semaine. Il achète des porcs fermiers d'Auvergne. Là encore, sa recette garantit la qualité du produit : maturation longue, cuisson lente dans des moules… Cela lui a valu un trophée en 2009 (le Saint-Hilaire, récompensant le meilleur jambon de Paris) et une longue file d'attente toutes les semaines sur les marchés. ❖

*Pour la liste des revendeurs des jambons de la marque Doumbéa-Sojadam. Tél. : 01.43.70.58.05. Pour commander le jambon de Jean Dijols : www.comptoirdescharcutiers.com.*

## Souvent délaissée, la cuisse du porc a encore de beaux restes !

### PETITS ROULÉS AU CHÈVRE FRAIS, CIBOULETTE ET JAMBON DE PARIS

*À picorer*

**Préparation : 10 mn. Pour 12 roulés :**

- 3 tranches de jambon de Paris
- 200 g de chèvre frais
- 1 gousse d'ail
- 2 ou 3 pincées de piment d'Espelette
- 1 petite botte de ciboulette
- Fleur de sel, poivre

- Coupez les tranches de jambon en 4 dans la longueur (enlevez le gras si nécessaire).
- Écrasez la gousse d'ail, ciselez la ciboulette en gardant une douzaine de brins pour la présentation.
- Dans un saladier, écrasez le fromage à la fourchette avec l'ail, la ciboulette, le piment d'Espelette, la fleur de sel et le poivre.
- Posez une cuillère de ce mélange sur une lanière de jambon et roulez. Maintenez avec un lien de ciboulette ou une pique en bois.
- Renouvelez l'opération, saupoudrez de piment d'Espelette et conservez au frais jusqu'au moment de servir.

**Notre conseil vin : un chignin de Savoie.**

## JAMBON BRAISÉ AUX PETITS LÉGUMES NOUVEAUX

*Un bon déjeuner*

**Préparation : 20 mn. Cuisson : 30 mn.**
**Pour 6 personnes :**

- 4 tranches épaisses de jambon de Paris
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 300 g de petits pois frais
- 6 jeunes carottes
- 6 oignons nouveaux
- 1 botte de navets
- 2 noix de beurre demi-sel
- 2 c. à s. de sucre roux
- 20 cl de bouillon aux herbes
- Fleur de sel, poivre du moulin

- Écossez les petits pois, grattez les carottes et coupez-les en bâtonnets. Lavez les oignons et les navets. Coupez leurs extrémités. Coupez-les en deux s'ils sont trop gros.
- Dans une cocotte, faites mousser le beurre, ajoutez les légumes et le sucre.
- Faites revenir 8 à 10 mn en remuant. Ajoutez le bouillon et couvrez.
- Pendant ce temps, coupez le jambon en lanières et faites-le rissoler dans une poêle avec l'huile, 5 mn de chaque côté. Salez, poivrez et réservez.
- Au bout de 20 mn de cuisson, ôtez le couvercle et laissez réduire encore 5 mn.
- Réchauffez le jambon juste avant de servir si nécessaire et ajoutez-le aux légumes.

**Notre conseil vin :**
**un beaujolais rouge.**

FICHE
PAGE 133

**SALADE PRINTANIÈRE AU JAMBON BLANC**

# Abonnez-vous et ne manquez plus un seul numéro de SAVEURS

**4 €70** au lieu de ~~5,86€~~

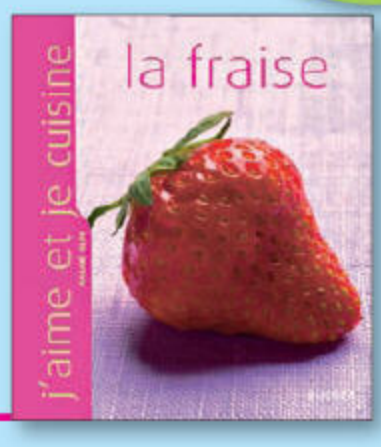
soit près de **20 %** d'économie ! (cadeau inclus)

- **8 numéros** de SAVEURS
- **+ 1 hors-série** spécial FÊTES
- **+ Votre cadeau**

**Le livre "J'aime et je cuisine la fraise"**

Premier fruit du printemps, la fraise, pleine de vitamines, annonce les beaux jours. Découvrez, avec ce livre, 30 recettes gourmandes pour la cuisiner, des plus classiques aux plus originales ; de nombreux conseils ; ses atouts-santé ; comment la choisir, la conserver ; les différentes variétés existantes...

Prix public constaté : 8,50 €




N'hésitez plus, remplissez vite le bulletin ci-dessous !

www.saveurs-magazine.fr

## BULLETIN D'ABONNEMENT

À renvoyer, accompagné de votre règlement, RIB/RIP ou complété de votre numéro de carte bancaire, sous enveloppe affranchie à :
ABO PRESS EHBM - 19, rue de l'Industrie - BP 90053 - 67402 Illkirch Cedex

☐ **OUI,** je souhaite profiter de votre **FORMULE TRANQUILLITÉ :** 4,70€ par numéro pour un minimum de 12 mois (avec cadeau inclus). J'autorise l'établissement teneur de mon compte à effectuer sur ce dernier les prélèvements ordonnés par "SAVEURS/EHBM" pour mon abonnement. Je pourrai en faire suspendre l'exécution, après 12 mois, par simple demande à l'établissement teneur de mon compte et par simple lettre adressée à "Saveurs".

### ▸ J'indique mon établissement teneur du compte à débiter

Établissement : .....

Adresse : .....

.....

Code Postal : |_|_|_|_|_|

Ville : .....

### ▸ J'indique le compte à débiter *(coordonnées de votre RIB ou RIP)*

|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|

Banque Guichet N° de compte Clé

### ▸ N'oubliez pas de joindre impérativement votre RIB ou RIP

▼ DATE ET SIGNATURE OBLIGATOIRES ▼

Numéro national d'émetteur : 509 223

Organisme créancier :
"Saveurs"/EHBM
CIC BANQUE CIAL
14 rue de la Nuée Bleue - 67979 Strasbourg Cedex 9

Offre valable jusqu'au 31-05-2010, réservée à la France Métropolitaine. Pour les DOM-TOM et l'étranger, nous consulter. En application de l'article 27 de la loi du 06/01/1978, les informations qui vous sont demandées sont indispensables au traitement de votre abonnement et sont communiquées aux destinataires le traitant. Vous bénéficiez d'un droit d'accès et de modification des données qui vous concernent. Sauf refus de votre part au service abonnements, ces informations pourront être utilisées par des tiers. Délai de réception du cadeau : environ 6 semaines. En cas de rupture de stock, nous nous réservons le droit de vous envoyer un cadeau différent.

### ▸ J'indique mes coordonnées

☐ Mlle ☐ Mme ☐ M.

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

.....

Code Postal : |_|_|_|_|_|

Ville : .....

Téléphone : |_|_| |_|_| |_|_| |_|_| |_|_|

E-mail : ..... @ .....

☐ **OU,** je préfère utiliser un mode de paiement classique pour profiter de votre offre d'abonnement à "Saveurs" (12 mois - 8 n$^{os}$ + 1 hors-série) au prix de **42,30 €** (avec cadeau inclus).

### ▸ J'indique mon mode de règlement

☐ Par chèque bancaire ou postal à l'ordre de "SAV/EHBM"

☐ Par CB |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_|

Date d'expiration : |_|_| |_|_| |_|_|_|_|

Indiquez ici les 3 derniers numéros qui figurent au dos de votre carte

|_|_|_|

▼ DATE ET SIGNATURE OBLIGATOIRES ▼

SAV175

# Envie de tartiner ?

Ça ressemble au début de saison des apéros dînatoires…
On s'invite, on tartine à la bonne franquette.
Youpi, fini l'hiver !

*Recettes et stylisme Bérengère Abraham.*
*Photos Valérie Lhomme.*

FICHE
PAGE 131

**TAPENADE**

# CONFIT DE LENTILLES BICOLORE

*Original*

Préparation : 20 mn. Cuisson : 35 mn.

■ 3 échalotes ■ 10 cl de vinaigre de vin ■ 5 cl d'eau ■ 1 c. à s. bombée de sucre ■ 250 g de lentilles vertes ■ 100 g de lentilles corail ■ 4 branches de thym ■ 1 c. à soupe de cumin entier ■ 3 c. à s. de pâte de sésame (tahin) ■ 4 c. à s. d'huile de sésame ■ 1 c. à s. d'huile d'olive ■ Sel, poivre

■ Faites chauffer 2 casseroles d'eau salée, avec 2 branches de thym dans chaque.
■ Dans la première, faites cuire les lentilles vertes pendant 20 mn. Dans la seconde, faites cuire les lentilles corail pendant 10 mn.
■ Lorsque les lentilles sont cuites, égouttez-les séparément, gardez 3 c. à soupe de l'eau de cuisson des lentilles vertes et réservez le tout.
■ Épluchez les échalotes et coupez-les grossièrement. Faites-les revenir dans une poêle avec l'huile d'olive, puis ajoutez l'eau de cuisson, le vinaigre et le sucre.
■ Laissez compoter doucement jusqu'à ce que le liquide s'évapore et que les échalotes commencent à caraméliser.
■ Dans le bol d'un mixeur, placez les lentilles vertes, le jus de cuisson, 3 c. à soupe d'huile de sésame, le cumin, les échalotes confites et mixez afin d'obtenir une préparation homogène.
■ Transvasez le tout dans un bol, puis ajoutez la pâte de sésame et les lentilles corail. Salez, poivrez et ajoutez le reste d'huile. Mélangez le tout afin d'obtenir une préparation bien souple.

**CONSEIL**
Si vous trouvez la consistance trop épaisse, n'hésitez pas à ajouter de l'huile de sésame. Cette pâte se conserve 5 jours au réfrigérateur dans une boîte hermétique.

## CAVIAR D'ARTICHAUT ANISÉ

*Ma touche perso*

Préparation : 15 mn.
Cuisson : 10 mn.

■ 400 g de fonds d'artichaut surgelés ■ Le jus d'1/2 citron ■ 2 c. à c. de graines de fenouil ■ 4 c. à s. d'huile d'olive ■ 40 g de pignons de pin ■ Sel, poivre

■ Faites chauffer une grande casserole d'eau salée. Plongez-y les fonds d'artichauts pour 10 mn après la reprise de l'ébullition. Égouttez-les et passez-les sous l'eau froide.

■ Placez-les dans le bol d'un mixeur et ajoutez-y le jus de citron, les graines de fenouil ainsi que l'huile d'olive. Mixez finement cette préparation afin d'obtenir une pâte lisse et homogène.

■ Dans une poêle sans matière grasse, faites dorer les pignons et concassez-les grossièrement. Ajoutez-les à la préparation, salez, poivrez et dégustez avec quelques gressins.

■ Si vous trouvez la pâte trop compacte, ajoutez de l'huile d'olive petit à petit afin de la détendre.

**CONSEIL**
Le jus de citron donne du goût à la préparation, mais lui permet aussi de ne pas s'oxyder. Cette pâte se conserve 3 jours au frais dans une boîte hermétique.

# TARTINADE CHOCO-NOISETTE

*Meilleur que le N…*

Préparation : 20 mn.

- 200 g de chocolat noir 70% de cacao
- 1 sachet de sucre vanillé
- 125 g de beurre demi-sel
- 2 c. à café d'huile de noisette
- 3 c. à soupe de purée de noisette
- 400 g de lait concentré sucré

- Cassez le chocolat en morceaux, détaillez le beurre en cubes et faites fondre le tout doucement au bain-marie.
- Dans un saladier, mélangez le lait concentré avec la pâte et l'huile de noisette ainsi qu'avec le sucre vanillé.
- Lorsque le chocolat et le beurre ont fondu, ajoutez-les dans le saladier et mélangez avec des gestes amples afin d'obtenir une pâte lisse et brillante.
- Versez la préparation dans des pots et laissez-la refroidir avant de la déguster.

**CONSEIL**
Vous trouverez de la purée de noisettes dans les magasins bio. Cette pâte se conserve très bien au réfrigérateur.

## PÂTE DE FRUITS ROUGES

*De la fraîcheur !*

Préparation : 20 mn. Cuisson : 10 mn.

■ 125 g de fraises ■ 125 g de framboises ■ 125 g de groseilles ■ Le jus d'1 orange ■ Le jus d'1/2 citron ■ 2 c. à soupe de fécule de maïs, diluée dans un peu d'eau ■ 4 œufs ■ 6 cl d'eau ■ 100 g de sucre en poudre

■ Lavez les fruits et placez-les dans le bol d'un mixeur avec l'eau et les jus d'orange et de citron. Mixez.

■ Dans une casserole, fouettez les œufs avec le sucre et la fécule de maïs diluée. Incorporez les fruits rouges mixés.

■ Placez le tout sur feu doux et faites cuire doucement, sans cesser de remuer, pendant 5 à 10 mn, jusqu'à ce que le mélange épaississe.

■ Versez la préparation dans des pots et laissez refroidir.

■ Gardez cette pâte au frais. Vous pouvez ajuster la quantité de sucre en goûtant avant qu'elle ne cuise. Si les fruits sont trop acides, ajoutez un peu de sucre à votre convenance.

# La leçon de pâtisserie

Pour la fête des mères, on sort le grand jeu avec les conseils avisés d'un grand nom de la pâtisserie. *Photos Valérie Lhomme. Recette Philippe Gobet.*

*Philippe Gobet, directeur de l'école Lenôtre.*

*Plat sur pied, plateau, petits bols en porcelaine, assiette Conran Shop.*

## LE SAINT-HONORÉ À LA CHANTILLY

*Non, ce n'est pas compliqué !*

**Préparation : 30 mn. Cuisson : 1 h. Pour 6 à 8 personnes :**

- Une pâte feuilletée de 22 cm de diam. pur beurre (surgelée)

*Pour la pâte à choux* ■ 10 cl de lait entier + 2 c. à soupe ■ 10 cl d'eau ■ 90 g de beurre ■ 100 g de farine T55 ■ 3 gros œufs ■ 2 c. à soupe de lait bouillant ■ 2 pincées de sel fin

*Pour la crème Chantilly* ■ 30 cl de crème fleurette entière ■ 30 g de sucre glace ■ 1 sachet de sucre vanillé

*Pour le caramel* ■ 200 g de sucre semoule ■ 50 cl d'eau

*Ustensiles* ■ 2 plaques de cuisson ■ Papier sulfurisé ■ 1 poche à douille ■ 1 douille simple de 1 cm de diam. ■ 1 douille à saint-honoré

■ Préchauffez le four à 180°C.

■ Préparez la pâte à choux. Faites bouillir le lait avec l'eau, le beurre en dés et le sel. Versez, en une seule fois, la farine préalablement tamisée. Toujours sur le feu, mélangez vivement la préparation jusqu'à ce qu'elle forme une pâte lisse qui se décolle des bords de la casserole. Comptez environ 2 mn.

■ Placez cette pâte dans un saladier et ajoutez les œufs entiers, un à un, en mélangeant à chaque fois énergiquement pour obtenir une pâte onctueuse.

■ Versez 2 c. à soupe de lait bouillant. Mélangez et placez la pâte dans une poche à douille munie de la douille simple.

■ Piquez à la fourchette la pâte feuilletée, déposez sur son pourtour un cordon de pâte à choux à la poche à douille, puis une spirale en son centre.

■ Enfournez et cuisez dans le four préchauffé à 180°C, jusqu'à ce que l'abaisse garnie de pâte à choux soit dorée.

■ Sortez-la du four et laissez-la refroidir sur une grille.

■ Pendant ce temps, dressez, à la poche à douille, sur la seconde tôle couverte de papier sulfurisé, 16 petits choux d'environ 1,5 cm de diamètre.

■ Enfournez et cuisez les choux, 25 mn, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et bien gonflés. Sortez-les et laissez-les refroidir.

■ Préparez la crème Chantilly. Fouettez la crème fleurette au batteur en incorporant petit à petit le sucre glace et le sucre vanillé jusqu'à ce qu'elle soit ferme et onctueuse.

■ Placez-la dans la poche à douille munie d'une douille à saint-honoré et réservez-la au réfrigérateur.

■ Préparez le caramel. Versez 50 cl d'eau chaude (du robinet) dans une petite casserole à fond bien épais puis ajoutez le sucre et portez à ébullition.

■ Lorsque le caramel est blond, au bout d'environ 8 mn de cuisson, trempez les choux dedans, puis laissez-les refroidir.

■ Trempez ensuite l'autre côté des choux dans le caramel et posez-les, au fur et à mesure, sur le pourtour de la pâte.

■ Garnissez, à la cuillère, le fond de pâte de crème Chantilly. Posez ensuite délicatement le reste de crème à la poche à douille. Servez dans l'heure.

**Notre conseil vin : un montlouis-sur-loire.**

## Pas de panique ! Laissez-vous guider en suivant pas à pas les conseils du chef !

Mélangez la pâte sur le feu jusqu'à ce qu'elle soit compacte et se décolle des parois.

Ajoutez 2 c. à s. de lait bouillant pour lisser la pâte et pour qu'elle ne craquelle pas à la cuisson.

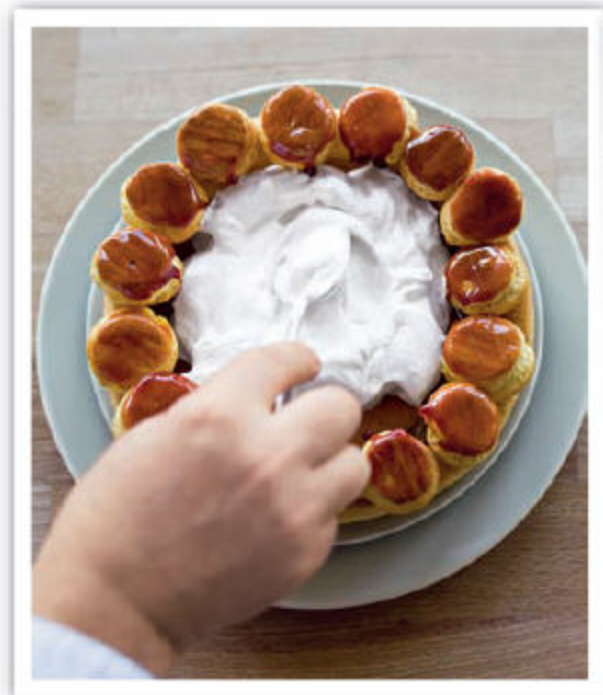
Inutile de "serrer" la spirale de pâte à choux car celle-ci va gonfler en cuisant.

Serrez l'extrémité de la poche à douille comme une papillote pour faire descendre la pâte.

Pour une chantilly ferme, placez au préalable la crème, le fouet et la jatte au réfrigérateur.

Attention à ne pas vous brûler les doigts en trempant les choux dans le caramel chaud !

Déposez les choux sur le disque de pâte quand le caramel est encore chaud pour les coller.



Vous pouvez préparer le saint-honoré à l'avance mais garnissez-le de crème au dernier moment.

À l'aide d'une douille plate ou crénelée, faites des pics de crème sur le dessus du gâteau.

# LE BEAUFORT PLEIN ÉTÉ !

## Difficile à admettre mais, si l'on suit les saisons, c'est le moment de manger du beaufort d'été…

*Texte Florence Falkehed. Recettes et stylisme Orathay Souksisavanh. Photos Charlotte Lascève.*

### Mais de quel été ?

En avril, arrivent sur les étals les meules de fromage réalisées l'été précédent. La différence avec le beaufort traditionnel ? Sa couleur jaune plus prononcée et son goût plus fruité. La raison est simple, les vaches ont paissé, entre juin et octobre, pendant 100 jours, une herbe bien fraîche et bien grasse dans les alpages savoyards, à plus de 1 500 mètres, selon les règles de l'AOP.

### Que se passe-t-il sur la montagne ?

Pour comprendre la fabrication du beaufort d'été, il faut monter au-delà des mers de nuage, dans la zone AOP (vallées du Beaufortain, de la Tarantaise, de la Maurienne et une partie du val d'Arly) pour découvrir les tarines et les abondances. Faciles à repérer, ces belles encornées font résonner le son de leur grosse cloche sur les parois de la montagne… La traite a lieu sur place, deux fois par jour. Un camion fait la tournée des troupeaux et passe récupérer le lait. Direction : la coopérative… L'éleveur, le reste du temps, veille sur son troupeau mais aussi sur les pâturages en veillant à garder l'équilibre de la flore.

### Et dans la vallée ?

Arrivé à la coopérative, le lait est pris en main par le fromager. Caillage, brassage et cuisson à 54°C… les étapes se succèdent. Au final, le beaufort est moulé dans un cercle en bois qui lui donnera sa forme concave caractéristique… Pressées, les meules, qui pèsent en moyenne 40 kg, doivent être retournées régulièrement ! Une fois l'étape de la saumure passée, c'est au caviste d'intervenir dans des caves humides, sur de vertigineux alignements de meules, en salant, frottant et retournant chaque fromage deux fois par semaine. L'affinage, établi à cinq mois minimum selon l'AOP, dure plus souvent entre sept et neuf, voire douze mois.

### Et dans nos cuisines ?

Cette pâte pressée cuite honore nos plateaux de fromages. De l'amuse-bouche (mousse de fondue) au dessert (crème glacée caramel et beaufort râpé), Maxime Meilleur, chef 2 étoiles de La Bouitte, à St-Martin-de-Belleville laisse « à ce produit d'exception 100 % savoyard la place qu'il mérite en cuisine ».

### La cerise sur le gâteau ?

Le beaufort chalet d'alpage, fabriqué dans les montagnes, à partir du lait d'un seul troupeau. Au milieu de paysages à couper le souffle, vingt irréductibles continuent de travailler de manière traditionnelle et isolée pendant cent jours. À la fois éleveur et fromager, Pierre Poccard est l'un d'eux. Il fabrique dans son chalet, deux fois par jour, une meule, sortie de la cuve à l'ancienne, dans un drap de lin. Un spectacle unique. ❖

*Pour partir sur la route du beaufort : www.fromagesdesavoie.fr. Visite gratuite de la coopérative du Beaufortain. Tél. : 04.79.38.33.62.*

NOUVELLE RUBRIQUE

## MUFFINS AU BEAUFORT, LARDONS ET ÉPINARD

*Trop bon !*

Préparation : 15 mn. Cuisson : 25 mn. Pour une vingtaine de muffins :

■ 250 g de farine avec poudre levante intégrée ■ 2 œufs ■ 20 cl de lait ■ 200 g de beaufort râpé ■ 50 g d'huile d'olive ■ 100 g de lardons ■ 150 g d'épinards ■ Sel, poivre

■ Lavez les épinards, retirez les queues et déchirez les feuilles grossièrement. Mettez-les dans un saladier et versez de l'eau bouillante dessus. Égouttez, réservez.

■ Faites revenir les lardons dans un peu d'huile. Réservez sur du papier absorbant.

■ Dans un récipient, mélangez au fouet la farine, le lait, les œufs et l'huile d'olive. Ajoutez le beaufort râpé, puis les lardons et les épinards bien essorés. Assaisonnez.

■ Si vous n'utilisez pas des moules en silicone, garnissez-les de papier sulfurisé.

■ Remplissez-les aux 3/4 et enfournez à 180°C pendant 25 mn.

■ Vérifiez la cuisson en piquant avec un couteau, il doit ressortir propre.

■ Servez tiède à l'apéritif ou en entrée, avec une petite salade.

**Notre conseil vin : un côtes-de-provence rosé.**

## GRATIN POMME DE TERRE, CÉLERI-RAVE ET BEAUFORT

*On en reveut !*

Préparation : 20 mn. Cuisson : 50 mn. Pour 6 personnes :

■ 600 g de pomme de terre à chair ferme (amandine, pompadour) ■ 400 g de céleri-rave ■ 180 g de beaufort râpé ■ 25 cl de lait ■ 20 cl de crème liquide ■ 2 gousses d'ail ■ 1 branche de thym ■ Beurre ■ Sel, poivre ■ Noix de muscade

■ Versez le lait et la crème dans une casserole. Ajoutez le thym et les gousses d'ail pressées. Portez à ébullition, puis éteignez le feu et laissez infuser.

■ Épluchez les pommes de terre et le céleri-rave. Coupez les légumes en tranches fines à l'aide d'une mandoline ou d'un couteau bien aiguisé.

■ Beurrez un moule à gratin, puis disposez une première couche de légumes en alternant les tranches de pomme de terre et de céleri. Assaisonnez avec le sel, le poivre et un peu de noix de muscade. Parsemez de beaufort râpé et renouvelez l'opération, jusqu'à épuisement des ingrédients. Terminez par une couche de légumes assaisonnés.

■ Filtrez le mélange lait/crème et versez sur le gratin. Enfournez à 200-210°C pendant 50 mn. Le gratin est cuit lorsqu'une lame de couteau pénètre facilement dedans.

**Notre conseil vin : un touraine blanc (sauvignon).**

## ENFIN ENTRE AMIS...

# Un jarret de veau AU MIEL

*Recette et stylisme Orathay Souksisavanh.*
*Photo Charlotte Lascève.*

**CONSEIL**
Vous pouvez réaliser ce plat la veille, il n'en sera que meilleur. N'ajoutez les carottes que le lendemain pour éviter qu'elles ne soient trop cuites.

*Régal assuré !*

Préparation : 30 mn. Cuisson : 3 h. Pour 6 personnes :

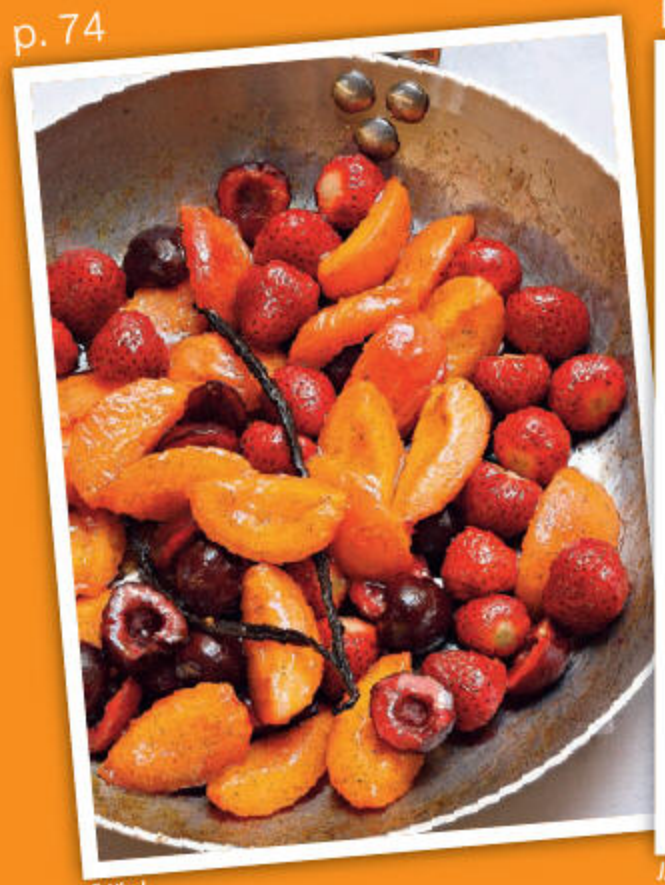
■ 1 jarret de veau d'1,8 kg ■ 1 botte de carottes nouvelles ■ 1 oignon ■ 6 gousses d'ail ■ 80 g de miel ■ 50 cl d'eau ou de bouillon de légumes ■ 2 branches de thym ■ 4 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel, poivre

■ Préchauffez le four à 190°C.
■ Salez généreusement le jarret de veau. Dans une cocotte, faites chauffer l'huile sur feu moyen et colorez la viande sur toutes les faces. Réservez.
■ Ajoutez l'oignon épluché et coupé en 4. Faites revenir quelques minutes, puis ajoutez l'eau ou le bouillon de légumes. Portez à ébullition et écumez régulièrement. Ajoutez les gousses d'ail, le thym et le miel. Poivrez.
■ Couvrez la cocotte et enfournez pour 2 h 30. Vérifiez de temps en temps le niveau de liquide et retournez la viande.
■ Au bout de ce temps, goûtez la sauce, rectifiez l'assaisonnement et ajoutez les carottes épluchées. Faites cuire encore 30-45 mn.
■ Vérifiez la cuisson. La viande doit être moelleuse et souple au toucher et les carottes fondantes.
■ Mettez le jarret et les carottes dans un plat, couvrez d'aluminium et réservez au chaud dans le four éteint. Faites réduire la sauce sur feu fort, jusqu'à obtenir une consistance sirupeuse.
■ Baissez le feu et enrobez le jarret et les carottes avec la sauce caramélisée.
■ Servez aussitôt.

**Notre conseil vin : un condrieu.**

# Recevoir


p. 74



F. Nicol

p. 86

J.-F. Mallet

p. 68

M.-J. Jarry

*68 Entrées, plats, desserts : 6 recettes de saison à combiner entre elles*
*74 Quand le grand chef Alain Ducasse rencontre une diététicienne, ils concoctent des recettes saines et gourmandes* *80 Envie de soleil et de* dolce vita *: donnez l'accent italien à votre table et vos assiettes* *86 Petits fours & Cie : tous les secrets d'un grand traiteur* *90 Le dessert du dimanche : gâteau à la rhubarbe*

# Gourmandes VARIATIONS

Envie de printemps, de fraîcheur et d'originalité ?
Suffisait de demander !

*Recettes et stylisme Delphine de Montalier. Photos David Japy.*

## GASPACHO CONCOMBRE & MENTHE

*Frais et léger*

Prép. : 10 mn. Pour 4 personnes :

■ 2 concombres ■ 12 feuilles de menthe ■ Le jus de 2 citrons ■ Huile d'olive ■ Sel, poivre

■ Pelez les concombres, coupez-les en deux et enlevez les graines.
■ Réunissez dans un mixeur les concombres en morceaux, 8 feuilles de menthe, le jus des citrons, 2 c. à soupe d'huile d'olive, du sel et du poivre. Mixez pour obtenir une consistance homogène sans morceau. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre. Gardez au frais.
■ Au moment de servir, décorez avec les feuilles de menthe restantes et un filet d'huile d'olive.
■ Servez avec de la *schiacciatina* aux olives (pain plat italien croustillant que l'on trouve dans les épiceries italiennes) ou quelque chose d'approchant.

**Notre conseil vin : un corbières blanc.**

**CONSEIL**
Vous pouvez également utiliser du crabe en boîte pour simplifier la recette si vous manquez de temps.

Assiette à pain Dibern 107 Rivoli.

## SALADE DE TOURTEAU ET ESTRAGON

*Original*

Prép. : 30 mn. Cuisson : 25 mn. Pour 4 personnes :

■ 1 gros tourteau ou 2 petits encore vivants et bien lourds (de préférence des femelles) ■ 4 cœurs de sucrine ■ 2 brins d'estragon ■ Huile d'olive ■ Sel et poivre

■ Faites cuire le ou les tourteaux 25 mn dans un court-bouillon très chaud.

■ Laissez refroidir et décortiquez-les pour récupérer la chair.
■ Coupez les sucrines en deux, lavez-les et égouttez-les.
■ Disposez deux demi-sucrines dans chaque assiette et répartissez la chair de tourteau sur le dessus.
■ Assaisonnez au dernier moment : arrosez d'un filet d'huile d'olive, parsemez de feuilles d'estragon, salez et poivrez. Dégustez immédiatement.

**Notre conseil vin : un champagne.**

# QUASI DE VEAU DE LAIT EN CROÛTE DE SEL

*Fondant*

Prép. : 40 mn. Cuisson : 1 h. Pour 4 personnes :

■ 4 morceaux de quasi de veau de lait ■ 600 g de pommes de terre primeur ■ 1 kg de gros sel ■ 1 kg de farine ■ 60 cl d'eau ■ Beurre ■ Huile d'olive ■ Poivre

■ Préchauffez le four à 200°C.
■ Nettoyez les pommes de terre, mettez-les dans un plat, arrosez d'huile d'olive et glissez au four pour 1 h, en les retournant de temps en temps pour qu'elles soient bien dorées.
■ Préparez la croûte de sel. Mélangez au batteur dans un saladier le sel, la farine et l'eau.
■ Terminez de pétrir la pâte sur une surface farinée, propre et sèche. Divisez la pâte en quatre morceaux.
■ Faites dorer les quasis de veau à feu vif et avec un peu d'huile d'olive, pendant 2 à 3 mn, juste le temps de les saisir et de les colorer. Laissez refroidir.
■ Étalez un premier morceau de pâte et déposez un quasi de veau sur un côté, poivrez mais ne salez pas.
■ Refermez avec le reste de pâte et scellez les côtés et les petits trous qui pourraient se former. Procédez de la même façon avec les trois autres quasis.
■ 10 mn avant la fin de la cuisson des pommes de terre, enfournez les quasis en croûte.
■ Servez immédiatement en ajoutant une noix de beurre sur les pommes de terre.

**Notre conseil vin : un bourgueil.**

## CONSEILS

Vous pouvez également faire cuire les pommes de terre à l'avance et les réchauffer pendant la cuisson des quasis. La cuisson en croûte de sel permet de préserver les arômes et la tendreté de la viande.

*Bol à thé biscuit de R. Gurvich, vase métamorphose d'Alexa Lixfeld pour 107 Rivoli. Grande assiette The Conran Shop. Coupelle et couverts en argent Agapè*

## LIEU NOIR PANÉ AU PARMESAN, FÈVES ET TOMATES SÉCHÉES

*Ensoleillé*

Prép. : 35 mn. Cuisson : 20 mn. Pour 4 personnes :

■ 4 pavés de lieu noir de 120/150 g ■ 1,2 kg de fèves ■ 4 c. à soupe de chapelure ■ 4 c. à soupe de parmesan fraîchement râpé ■ 1 c. à café de piment d'Espelette ■ 1 petit verre de vin blanc ■ 1 bouquet garni ■ 8 morceaux de tomates séchées ■ Huile d'olive ■ Sel et poivre

■ Ôtez la cosse des fèves avant de les éplucher et plongez-les 30 s dans l'eau bouillante. Rafraîchissez-les avant d'enlever leur première peau (utilisez un petit couteau pointu, fendez la peau et appuyez fermement pour faire sortir la fève).
■ Préparez la panure. Mélangez la chapelure, le parmesan, le piment et 4 c. à soupe d'huile d'olive. Répartissez la panure sur les morceaux de lieu et gardez au frais le temps de cuisiner.
■ Préchauffez le four à 180°C.
■ Mettez les fèves dans une grande casserole, ajoutez le verre de vin, le bouquet garni, du sel et du poivre. Couvrez d'eau préalablement chauffée et faites cuire à feu doux pendant 5 mn. Les fèves doivent rester un peu fermes. Ajoutez les tomates séchées coupées en morceaux.
■ Faites cuire les morceaux de poisson au four pendant 10 mn. Pendant ce temps, passez les fèves 2-3 mn dans une poêle bien chaude avec un filet d'huile d'olive.
■ Servez immédiatement le poisson accompagné des fèves aux tomates séchées.

**Notre conseil vin : un côtes-de-beaune.**

## PETITES CRÈMES GLACÉES AU CHOCOLAT BLANC

*Tout simple*

Prép. : 15 mn. Cuisson : 2 mn.
Réfrigérateur : 4 h. Congélateur : 30 mn.
Pour 6 personnes :

■ 250 g de chocolat blanc de très bonne qualité type Valrhona ■ 375 g de crème fleurette entière

■ Faites chauffer la crème dans une casserole jusqu'à ébullition.
■ Faire fondre 210 g de chocolat au micro-ondes ou dans une casserole à feu doux.
■ Versez la crème sur le chocolat et mélangez intimement.
■ Versez la crème dans des petits récipients individuels.
■ Mettez au réfrigérateur au moins 4 h puis au congélateur 30 mn avant de déguster.
■ Au moment de servir, parsemez de copeaux de chocolat réalisés avec le chocolat restant.

**Notre conseil vin : un vin-de-paille.**

### CONSEILS

Réalisez les copeaux de chocolat blanc avec un économe et gardez-les au frais si vous les préparez à l'avance. Comme sur la photo, utilisez des petites caissettes à muffins en guise de ramequins

*Cuillère en porcelaine La Vaisselleria. Assiette 107 Rivoli. Plat The Conran Shop.*

### CONSEILS

Vous pouvez remplacer les fraises par des framboises ou un mélange de fruits rouges.
Utilisez de la crème fleurette entière et bien froide pour qu'elle monte facilement en chantilly.

## TIRAMISU AUX FRAISES

*Miam miam !*

Prép. : 30 mn. Repos : 4 h. Pour 6 personnes :

■ 300 g de fraises ■ 18 biscuits à la cuiller ■ 20 cl de coulis de fraises ou de fruits rouges ■ 25 cl de crème fleurette très froide ■ 250 g de mascarpone ■ 4 jaunes d'œufs ■ 50 g de sucre semoule ■ Sucre glace

■ Lavez, équeutez et coupez les fraises en rondelles.
■ Trempez chaque biscuit dans le coulis de fruit et déposez-les dans le fond d'un plat.
■ Fouettez les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez le mascarpone et mélangez bien.
■ Montez la crème en chantilly et mélangez délicatement au mélange mascarpone/œufs/sucre.
■ Versez la moitié de cette préparation sur les biscuits. Disposez les rondelles de fraise et couvrez avec le reste de la préparation.
■ Mettre au réfrigérateur au moins 4 h.
■ Au moment de servir, saupoudrez de sucre glace.

**Notre conseil vin : un bugey-cerdon.**

# La nature selon Ducasse

Quand un grand chef rencontre une diététicienne, que se racontent-ils ? Des recettes simples, saines et goûteuses !

Les recettes et photos sont extraites du livre *Nature*, par Alain Ducasse, Paule Neyrat et Christophe Saintagne, photos F. Nicol, stylisme Virginie Michelin. 360 pages. Alain Ducasse Édition. 35 €.

## AIL CONFIT

*Tout simple*

Préparation : 5 mn. Cuisson : 1 h. Pour 1 bocal :

- 3 têtes d'ail rose ou nouveau
- 2 branches de thym
- 2 branches de romarin
- 15 grains de poivre noir
- 10 g de gros sel
- Huile d'olive

- Séparez les gousses des 3 têtes d'ail et éliminez celles qui sont vraiment trop petites (gardez-les pour une salade ou une autre utilisation).
- Retirez seulement la première peau épaisse de chaque gousse d'ail, puis mettez toutes les gousses dans une casserole. Ajoutez le thym, le romarin, les grains de poivre et le gros sel. Couvrez à peine d'huile d'olive.
- Mettez la casserole sur un feu très doux : l'huile doit seulement frémir, et surtout ne pas bouillir.
- Laissez ainsi les gousses d'ail confire pendant 45 mn à 1 h.
- Retirez la casserole du feu et laissez refroidir.
- Transvasez les gousses d'ail et leurs aromates dans un bocal. Recouvrez-les de leur huile de cuisson.
- Fermez le bocal et gardez-le ainsi.
- Quand vous en avez besoin, prélevez les gousses avec une petite cuillère et refermez bien le bocal.

### LES AUTEURS VOUS CONSEILLENT

**ALAIN DUCASSE** - *Quand vous aurez utilisé toutes les gousses, vous pourrez ensuite utiliser l'huile parfumée d'ail pour cuire une viande ou des légumes. La cuisson à basse température n'altère pas ses qualités nutritionnelles.*

**PAULE NEYRAT** - *Aucun risque d'avoir mauvaise haleine avec cet ail confit ! N'hésitez pas à l'employer souvent, dans des légumes, des salades, un jus : vous bénéficierez ainsi des multiples vertus protectrices de l'ail.*

# MAQUEREAUX MARINÉS À L'ORANGE

*À essayer*

Préparation : 20 mn. Cuisson : 6 mn. Pour 4 personnes :

■ 2 maquereaux de 400 g ■ 2 oranges non traitées ■ 4 petits oignons blancs ■ 4 mini-fenouils ■ 1 c. à café de graines de coriandre ■ 1 filet d'huile d'olive ■ 1 c. à café de poivre mignonnette ■ 12 feuilles de coriandre

■ Videz les maquereaux, levez les filets et retirez toutes les arêtes (ou faites-le faire par votre poissonnier). Déposez-les dans un plat.
■ Rincez les oranges et prélevez le zeste de l'une d'elles. Coupez-les en petits bâtonnets (julienne) puis plongez-les dans de l'eau bouillante, égouttez-les et rafraîchissez-les tout de suite. Recommencez cette opération deux fois afin d'éliminer l'amertume des zestes.
■ Pressez le jus des deux fruits et réservez-le.
■ Épluchez, lavez et émincez les petits oignons et les mini-fenouils.
■ Concassez les graines de coriandre.
■ Chauffez une cocotte avec un filet d'huile d'olive et roulez-y les oignons et les fenouils pendant 1 mn.
■ Salez légèrement puis ajoutez la coriandre concassée et le poivre mignonnette.
■ Versez le jus des oranges, remuez et cuisez pendant 5 mn.
■ Versez le contenu de la cocotte sur les filets de maquereau. Couvrez immédiatement et bien hermétiquement d'un film alimentaire pour garder la chaleur.
■ Laissez les maquereaux refroidir ainsi dans leur jus de cuisson pendant 1 h à température ambiante.
■ Ciselez ensuite les feuilles de coriandre. Parsemez-en les maquereaux. Servez dans le plat.

**Notre conseil vin : un muscadet-sevre-et-maine sur lie.**

### LES AUTEURS VOUS CONSEILLENT

**A.D.-** *C'est la chaleur du jus d'orange qui cuit les filets de maquereaux. Ainsi ils restent bien fermes. Si vous faites lever les filets par le poissonnier, vérifiez bien qu'il ne reste pas d'arêtes.*

**P.N.-** *Le maquereau est un poisson dit « gras » plein de bons acides gras insaturés (dont une majorité d'Omega 3) mais aussi de vitamine A et de sels minéraux. Le jus d'orange apporte de la vitamine C, c'est mieux que le vin blanc habituel !*

# TARTES DE TOMATE ET THON AUX GRAINES DE PAVOT

*À essayer*

Préparation : 35 mn. Cuisson : 15 mn. Pour 4 personnes :

- 150 g de farine de blé type 65
- 1 pincée de sel
- 50 g de beurre
- 50 g de petits flocons d'avoine
- 1 c. à soupe de graines de pavot
- 250 g de filet de thon blanc frais
- Piment d'Espelette
- Roquette
- 12 filets d'anchois au sel
- 8 c. à s. de concassée de tomates
- 12 pétales de tomates confites

- Dans une jatte, versez la farine et 1 pincée de sel. Creusez une fontaine et ajoutez le beurre coupé en petits morceaux. Avec le bout des doigts, remuez pour bien mélanger et sabler. Ajoutez les flocons d'avoine, le pavot et peu à peu 5 cuillerées à soupe d'eau. Pétrissez jusqu'à ce que la pâte soit formée.
- Mettez-la en boule et laissez-la reposer pendant 30 mn à température ambiante.
- Pendant ce temps, coupez le thon en petites tranches fines (copeaux). Assaisonnez-les de piment d'Espelette.
- Rincez, séchez la roquette. Rincez aussi les filets d'anchois sous le robinet.
- Préchauffez le four à 180°C.
- Étalez la pâte au rouleau sur 2 mm d'épaisseur en formant un cercle. Coupez-la en 4 parts égales et disposez celles-ci sur une plaque en plaçant dessus une tasse à café afin de former un creux au centre.
- Enfournez pour 10 à 12 mn jusqu'à ce que la pâte soit blonde.
- Sortez la plaque, n'éteignez pas le four.
- Étalez la concassée de tomates dans le fond de chaque tarte puis ajoutez, en les alternant, les anchois, les copeaux de thon et les pétales de tomates confites
- Remettez les tartes au four pour 3 mn afin qu'elles soient juste tièdes.
- Pendant ce temps, assaisonnez la roquette d'un filet d'huile d'olive et du jus d'1/4 de citron.
- Sortez les tartes, ajoutez la roquette dessus et servez tout de suite.

**Notre conseil vin : un beaujolais-villages rouge.**

### LES AUTEURS VOUS CONSEILLENT

**A. D.** - *Un couteau bien aiguisé pour tailler les copeaux de thon! Cette pâte se garde très bien au congélateur, étalée et filmée : utilisez-la pour d'autres tartes ou une pizza.*

**P. N.** - *Grâce à la farine complète et aux flocons d'avoine, la pâte est particulièrement riche en fibres bénéfiques. Avec les Omega 3 du thon et des anchois, les antioxydants des tomates, c'est une tarte du genre « alicament » !*

**LES AUTEURS VOUS CONSEILLENT**

**A. D. -** *Les légumes doivent être assez croquants, vérifiez donc leur cuisson avec la pointe d'un couteau. Cette cocotte se cuisine en fonction du marché : adaptez les légumes avec ce que vous trouverez.*

**P. N. -** *Des sels minéraux, des fibres douces et des vitamines à gogo ! Ces dernières sont bien préservées : les cuissons étant rapides, la chaleur n'a pas le temps de les ravager.*

## COCOTTE DE LÉGUMES ET CHAMPIGNONS PRINTEMPS/ÉTÉ

*De saison*

Préparation : 35 mn. Cuisson : 15 mn. Pour 4 personnes :

■ 4 carottes fanes ■ 4 navets fanes ■ 8 petits oignons blancs tiges ■ 12 radis roses ■ 4 petits fenouils nouveaux ■ 1 botte de petites asperges vertes ■ 6 petits artichauts violets ■ 1 citron ■ 1 poignée de girolles ■ 12 amandes fraîches ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive ■ 2 tranches de lard séché de 1 cm ■ 50 g de petits pois écossés ■ 50 g de fèves écossées ■ 1 trait de vinaigre de Xérès ■ Poivre du moulin

■ Épluchez les carottes et les navets, en leur laissant 1 cm de fane. Épluchez aussi les petits oignons. Pelez à demi les radis roses en leur laissant aussi 1 cm de fane. Taillez les fenouils en deux. Pelez les asperges et coupez les pointes sur 7 cm de longueur (réservez les tiges pour un potage). Lavez, séchez tous ces légumes.

■ Tournez les artichauts en les réservant dans de l'eau citronnée.

■ Éliminez le pied des girolles, coupez les plus grosses en deux, lavez-les toutes soigneusement et séchez-les.

■ Décortiquez les amandes fraîches et coupez-les en deux.

■ Chauffez 1 c. à soupe d'huile d'olive dans une grande cocotte. Cuisez les tranches de lard séché jusqu'à ce qu'elles soient dorées de chaque côté et retirez-les.

■ Mettez à la place les carottes, les navets, les oignons, les fenouils, les radis, les asperges et les artichauts.

■ Salez, couvrez et cuisez pendant 3 mn. Ajoutez alors les girolles et cuisez encore 10 mn à feu doux en remuant délicatement de temps en temps. Si jamais les légumes colorent trop vite, ajoutez quelques cuillerées d'eau.

■ Pendant la cuisson des légumes, coupez les tranches de lard en petits lardons.

■ Faites aussi chauffer une grande casserole remplie d'eau salée et préparez une jatte avec de l'eau et des glaçons.

■ Plongez les petits pois et les fèves écossés dans l'eau bouillante pendant 3 mn. Retirez-les avec une écumoire, mettez-les dans l'eau glacée, puis égouttez-les et ajoutez-les dans la cocotte quand les légumes sont cuits.

■ Remuez délicatement. Versez 1 trait de vinaigre de Xérès et remuez encore doucement pour bien déglacer les sucs de cuisson. Ajoutez enfin les lardons et les demi-amandes. Donnez un tour de poivre du moulin. Mélangez à nouveau avec précaution. Servez dans la cocotte ou dans un plat.

**Notre conseil vin : un margaux.**

# PETIT ÉPEAUTRE ET POIVRONS CUISINÉS EN COCOTTE

*Tout légumes !*

Préparation : 15 mn. Repos : 12 h. Cuisson : 25 mn.
Pour 4 personnes :

- 350 g de petit épeautre
- 3 petits poivrons (1 jaune, 1 rouge et 1 vert)
- 1 oignon blanc
- 1 gousse d'ail
- 1 l de bouillon de volaille (si possible maison)
- 1 verre de vin blanc
- 1 branche de basilic
- 20 g de parmesan
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe d'olives noires dénoyautées
- Sel

- La veille, mettez le petit épeautre à tremper dans une jatte et gardez au frais pendant 12 h.
- Le lendemain, épluchez les poivrons et l'oignon et taillez-les en longues et fines lanières (4 x 3 mm env.).
- Pelez et ciselez l'ail.
- Mettez le bouillon de volaille à chauffer dans une casserole.
- Chauffez une cocotte avec 2 c. à soupe d'huile d'olive et faites-y suer l'oignon et les poivrons avec 1 pincée de sel pendant 4 mn. Remuez souvent.
- Ajoutez le petit épeautre, l'ail et le basilic. Remuez, cuisez 1 mn et versez le verre de vin blanc. Laissez-le réduire presque entièrement puis versez du bouillon de volaille à hauteur. Cuisez à petite ébullition en ajoutant du bouillon de volaille au fur et à mesure de son absorption.
- Goûtez et stoppez la cuisson lorsque le petit épeautre est à votre goût, légèrement ferme ou plutôt moelleux. Rectifiez l'assaisonnement.
- Pendant la cuisson de l'épeautre, effeuillez le basilic et ciselez les feuilles.
- Quand l'épeautre est cuit, retirez la cocotte du feu, râpez-y directement le parmesan et remuez délicatement en ajoutant 2 c. à soupe d'huile d'olive et les olives noires dénoyautées. La préparation doit être suffisamment humide et "crémeuse".
- Ajoutez le basilic ciselé et servez directement dans la cocotte.

**Notre conseil vin : un bandol rosé.**

**LES AUTEURS VOUS CONSEILLENT**

**A. D.** - *Servez ce plat en entrée ou bien en garniture d'une grillade de bœuf ou d'un poisson comme le thon ou l'espadon.*

**P. N.** - *Comme toutes les céréales, le petit épeautre contient beaucoup de glucides mais il est beaucoup plus riche en protéines, en fibres, en sels minéraux de toutes sortes et en vitamines du groupe B.*

**LES AUTEURS VOUS CONSEILLENT**

**A. D.** - *Quelle que soit la saison, variez les fruits selon votre inspiration. Mais terminez toujours la poêlée avec un fruit frais qui lui apportera une note d'acidité.*

**P. N.** - *La vitamine C des fruits n'a pas le temps de s'oxyder pendant cette cuisson très courte et à chaleur modérée. C'est tout bénéfice !*

## POÊLÉE DE FRUITS D'ÉTÉ

*Parfumé*

Préparation : 20 mn. Cuisson : 5 mn.
Pour 4 personnes :

■ 2 abricots ■ 2 nectarines ■ 2 poignées de cerises ■ 2 pêches jaunes ou blanches ■ 1 barquette de fraises ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à soupe de miel ■ 1 gousse de vanille ■ 1 brin de thym ■ 1 barquette de framboises ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à soupe de miel ■ 1 gousse de vanille ■ 1 brin de thym

■ Lavez les abricots, les nectarines, pelez-les. Rincez et équeutez les cerises et les fraises.

■ Coupez les abricots, les nectarines et les pêches en deux et retirez leur noyau. Taillez chaque demi-fruit en quartiers. Équeutez les cerises et dénoyautez-les aussi.

■ Chauffez une poêle avec l'huile d'olive, le miel, la gousse de vanille et le thym et cuisez doucement jusqu'à ce que le miel soit légèrement caramélisé. Ajoutez les fruits (sauf les framboises), remuez-les délicatement pour les enrober de ce caramel et cuisez-les 2 à 3 mn.

■ Retirez le thym et la vanille. Versez la poêlée dans un plat ou répartissez-la dans des coupes. Parsemez les framboises dessus. Servez tiède.

**Notre conseil vin : un château-chalon (vin jaune).**

# UN PETIT AIR D'ITALIE

Des couleurs vives, des bons petits plats, un rayon de soleil, pas de doute on y est (ou presque!).

*Recettes et stylisme Laurence du Tilly. Photos Marie-José Jarry.*

■ **STICKER** *Pasta, MAISON DU MONDE (planche 48 x 56 cm, 11,90 € ).* ■ **PORTE-MANTEAU** *ballons cuirs, ENO aux LAFAYETTE MAISON (135 €).* ■ **VIN** *rosé Rosato du Toscana, UGGIANO au LAFAYETTE GOURMET (5,56 €).* ■ **VERRE** *bistrot, MAISONS DU MONDE (1,90 €).* ■ **MÉNAGÈRE** *pour condiments, MAISONS DU MONDE (8,90 €).* ■ **SERVIETTE** *vélo, LA CERISE SUR LE GÂTEAU (12,50 €).* ■ **SOUS-ASSIETTE** *métal, MERCI (19 €).* ■ **ASSIETTE** *creuse jaune, ABSOLUMENT MAISON au LAFAYETTE MAISON (3,90 €).* ■ **TASSE** *à café rouge, ABSOLUMENT MAISON au LAFAYETTE MAISON (3 €).* ■ **POT À LAIT,** *MONOPRIX(2 €).* ■ **VALISE** *rouge, MERCI (39 €).*

**1/ À picorer** *Proposez des petits croûtons avec des sauces : tapenade, purée de tomates séchées...* ■ **ASSIETTE** *dessert, ABSOLUMENT MAISON au LAFAYETTE MAISON (5,50 €).* ■ **TAPENADE** *en tube, tapenade en pot, tomates séchées et crostinis, LAFAYETTE GOURMET (5,10 €, 5,95 € et 2,31 €).* **2/ Kit de survie** *Présentez vos couverts et serviettes dans des pochettes en papier.* ■ **LIVRE PHOTOS** *sur Rome et cahier Note Book, MERCI (18 € et 4 €).* ■ **POCHETTES** *kraft et étiquette, MERCI (1 € pièce et 3,90 € les 100).* ■ **PAILLES** *en carton, BONTON (3 €).* ■ **ROULEAU DE SERVIETTES** *en coton jetables, MERCI (17,95 €).* **3/ Bonne impression** *Un tampon pour personnaliser vos mots de remerciements.* ■ **CAFETIÈRE** *métal rouge, BRAZIL au LAFAYETTE MAISON (25,90 €).* ■ *Tampon "merci", MERCI (29 €).* ■ **LIVRE** *avec planches d'images à détacher, HACHETTE PRATIQUE (5 €).*

## LINGUINE AUX LÉGUMES

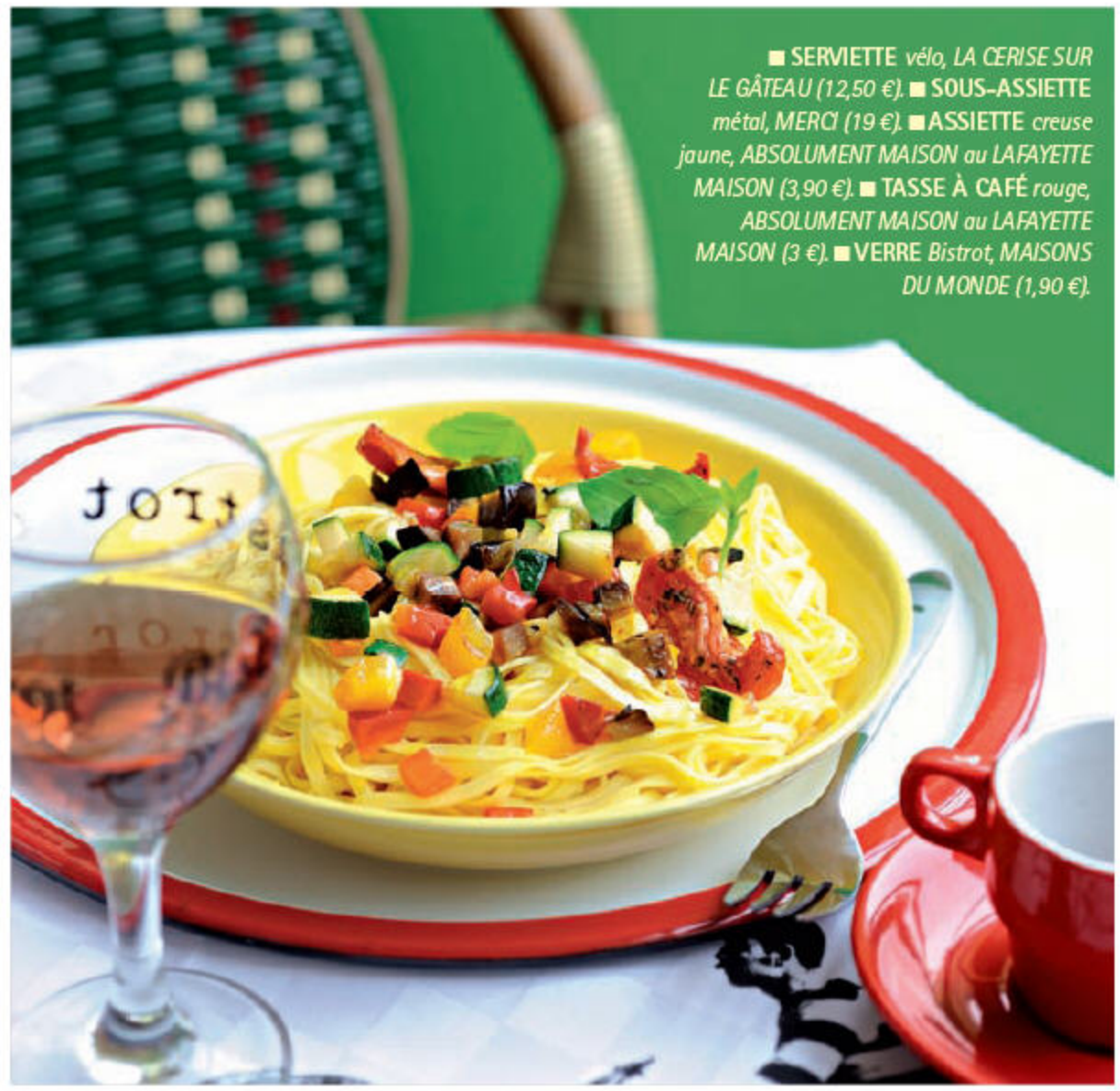
*Un avant-goût d'été*

**Préparation : 15 mn. Cuisson : 30 mn.**
**Pour 4 personnes :**

■ 500 g de linguine ■ 1 aubergine ■ 1 courgette ■ 1 poivron rouge ■ 1 poivron jaune ■ 100 g de tomates confites ■ 3 feuilles de basilic ■ 50 g de parmesan ■ Huile d'olive ■ Sel, poivre

■ Lavez les légumes et détaillez-les en petits dés avec la peau, sans les mélanger.
■ Mettez une poêle à chauffer avec un peu d'huile d'olive, puis mettez à revenir l'aubergine, 10 mn à feu moyen.
■ Réservez l'aubergine cuite sur une assiette, remettez un peu d'huile d'olive dans la poêle et faites de même avec les courgettes, laissez cuire 5 mn à feu moyen.
■ Réservez la courgette cuite sur une assiette, remettez un peu d'huile et faites de même avec les poivrons jaune et rouge ensemble, 5 mn à feu moyen.
■ Remettez tous les légumes dans la poêle, ajoutez les tomates confites et gardez au chaud.
■ Faites cuire les linguine dans une grande casserole d'eau salée bouillante.
■ Mettez les pâtes égouttées dans un saladier, ajoutez les légumes sur le dessus. Servez avec le basilic frais ciselé et des copeaux de parmesan.

**Notre conseil vin : un collioure rosé.**



■ **SERVIETTE** *vélo, LA CERISE SUR LE GÂTEAU (12,50 €).* ■ **SOUS-ASSIETTE** *métal, MERCI (19 €).* ■ **ASSIETTE** *creuse jaune, ABSOLUMENT MAISON au LAFAYETTE MAISON (3,90 €).* ■ **TASSE À CAFÉ** *rouge, ABSOLUMENT MAISON au LAFAYETTE MAISON (3 €).* ■ **VERRE** *Bistrot, MAISONS DU MONDE (1,90 €).*

## ESPADON GRILLÉ AIL ET CITRON

*Tout simple*

Préparation : 15 mn. Cuisson : 2 mn. Pour 4 personnes :

■ 4 belles tranches d'espadon de 1 cm d'épaisseur ■ 4 gousses d'ail ■ 3 branches de cives ou de ciboule ■ 2 branches de menthe ■ 2 citrons non traités ■ Huile d'olive ■ Sel, poivre

■ Coupez 1 citron en fines rondelles. Pressez le deuxième et versez le jus dans un bol. Ajoutez 3 fois le volume d'huile.
■ Pelez et émincez très finement les gousses d'ail. Émincez les tiges de cive et les feuilles de menthe. Versez le tout dans le bol d'huile citronnée. Salez, poivrez et mélangez.
■ Déposez vos tranches d'espadon et vos rondelles de citron sur un gril très chaud et saisissez-les 1 mn de chaque côté. Déposez dans un plat et arrosez de la sauce. Servez sans attendre avec une polenta aux herbes.

**Notre conseil vin : un chablis grand cru.**

■ **TORCHON** *Babette, LA CERISE SUR LE GÂTEAU (14 €).* ■ **ASSIETTE** *Bistrot, ABSOLUMENT MAISON au LAFAYETTE MAISON (6,95 €).* ■ **COUVERTS** *Bistrot, ABSOLUMENT MAISON au LAFAYETTE MAISON (fourchette 9 €, couteau 10 €).* ■ **VERRE** *Vespa, MAISONS DU MONDE (1,50 €).*

FICHE
PAGE 135

**SALADE DE CALAMAR**

## RISOTTO ÉPINARD-RICOTTA-LARD

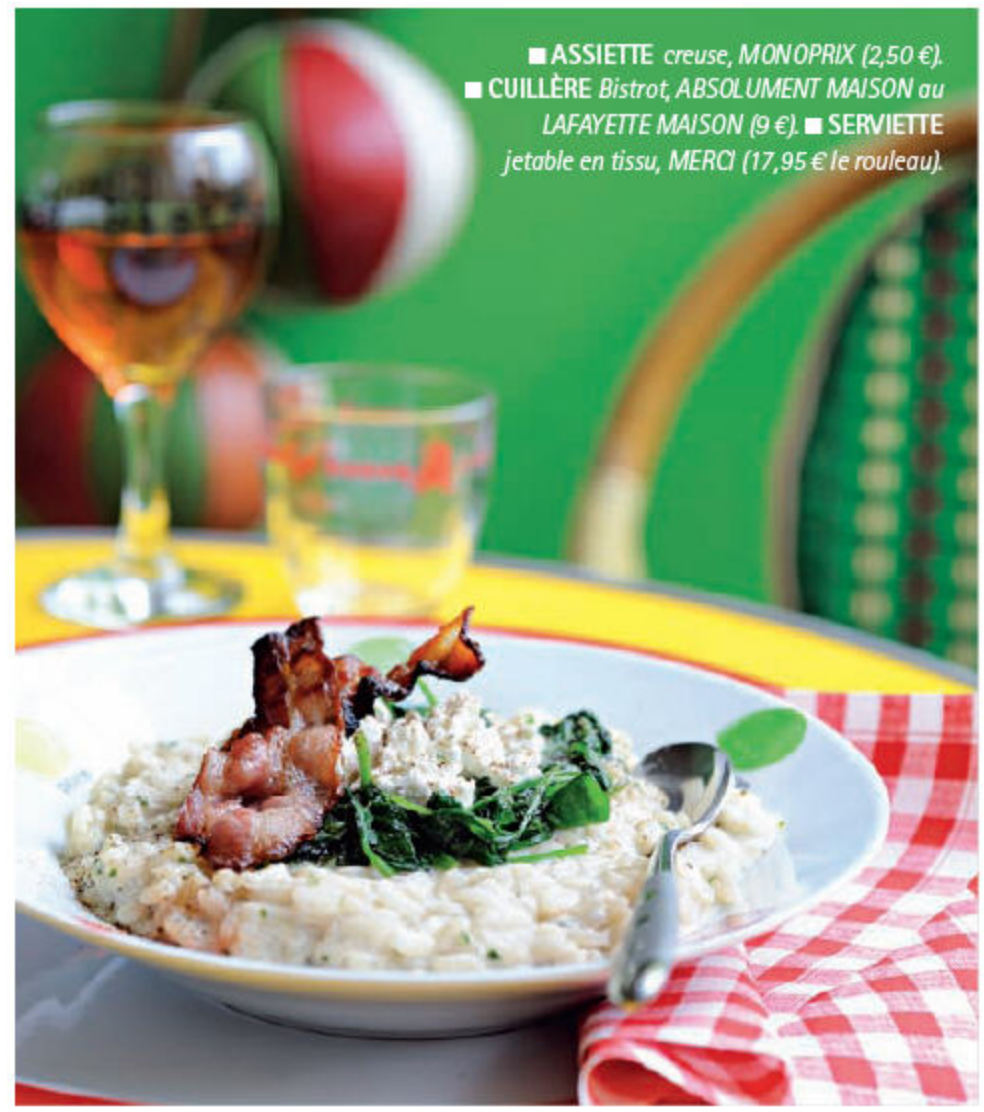
*Gourmandissimo !*

Préparation : 10 mn. Cuisson : 15 à 20 mn.
Pour 4 personnes :

■ 8 fines tranches de poitrine ■ 300 g de riz arborio
■ 12 cl de vin blanc ■ 85 cl de bouillon de volaille
■ 150 g de jeunes pousses d'épinard ■ 50 g + 15 g de beurre
■ 150 g de ricotta ■ 50 g de parmesan râpé ■ 1 oignon
■ 1 c. à soupe de persillade ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive

■ Faites chauffer le bouillon dans une casserole. Dans une autre casserole, chauffez 1 c. à soupe d'huile d'olive et 1 noix de beurre, ajoutez-y l'oignon émincé et laissez cuire 10 mn à petit feu. Ajoutez le riz et laissez revenir 2 mn à feu vif sans cesser de remuer.
■ Versez le vin blanc et laissez bouillir jusqu'à évaporation. Baissez à feu moyen et ajoutez alors le bouillon, une louche à la fois, en attendant à chaque fois la disparition complète du liquide avant d'en ajouter.
■ Pendant ce temps, faites fondre les 15 g de beurre dans une casserole. Ajoutez les épinards et tournez-les à feu vif pour les faire "tomber". Sortez-les et réservez au chaud.
■ Mettez une poêle à chauffer avec 1 c. à soupe d'huile d'olive et faites cuire les tranches de poitrine, 5 mn de chaque côté, afin qu'elles soient croquantes. Réservez.
■ Une fois tout le bouillon absorbé, retirez le risotto du feu, ajoutez le beurre restant et le parmesan. Mélangez, puis déposez les épinards et la ricotta émiettée sur le dessus. Poivrez et servez sans attendre avec les tranches de poitrine grillées.

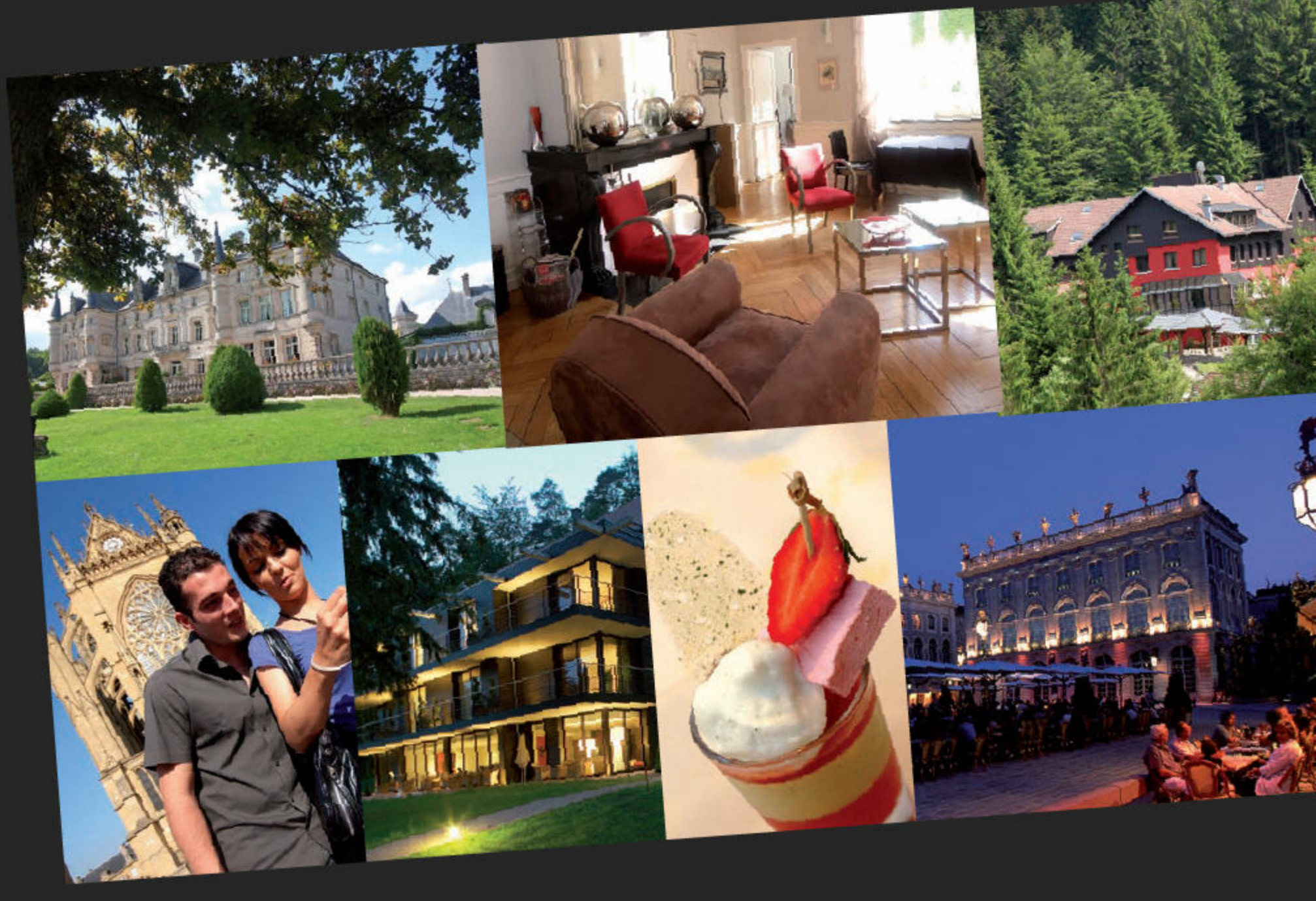
**Notre conseil vin : un collioure rosé.**



■ **ASSIETTE** *creuse, MONOPRIX (2,50 €).* ■ **CUILLÈRE** *Bistrot, ABSOLUMENT MAISON au LAFAYETTE MAISON (9 €).* ■ **SERVIETTE** *jetable en tissu, MERCI (17,95 € le rouleau).*

**1/Espresso gourmand** *Servez avec des cafés bien serrés quelques douceurs italiennes : amarettis, chocolats, bonbons...* ■ **TASSE** *à café rouge, MAISONS DU MONDE (5,90 € les 6).* ■ **POT À THÉ,** *TEA FORM au LAFAYETTE MAISON (15,50 € avec son mug assorti).* ■ **CHOCOLATS, BONBONS ET AMARETTIS,** *au LAFAYETTE GOURMET.* **2/ Surprise !** *Prévoyez des petites surprises gourmandes ou déco pour vos invités. Personnalisez les emballages avec un ruban ou un tissu identiques.* ■ **POCHETTE** *PVC Fiat 500, TEO JASMIN au LAFAYETTE MAISON (9 €).* ■ **COUSSIN** *Fiat 500 blanche, TEO JASMIN au LAFAYETTE MAISON (38 €).* ■ **PÂTES** *CIPRIANI et* **SAUCE TOMATE** *cuisinée, au LAFAYETTE GOURMET (6,25 € et 5,65 €).* ■ **PÂTES MULTICOLORES,** *LAFAYETTE GOURMET (3,60 €).* ■ **ROULEAU** *de serviettes coton jetables, MERCI (17,95 €).* **3/ Al dente sinon rien** *Le kit indispensable pour faire de bonnes pâtes cuites comme en Italie.* ■ **STICKER** *passoire, MAISON DU MONDE (planche 48 x 65 cm, stickers assortis 11,90 €).* ■ **RÉVEIL MINUTEUR,** *MAISONS DU MONDE (7,90 €).* ■ **CADRE** *"chien", TEO JASMIN au LAFAYETTE MAISON (23 €).* ■ **CRÈME** *de poivron et* **PÂTES,** *LAFAYETTE GOURMET (4,65 € et 8 €).*

CARNET D'ADRESSES PAGE 129



# Le meilleur de la Lorraine en 46 week-ends ou plus si…

46 bonnes adresses, celles qui mettent les petits plats dans les grands, celles qui vous attendent même si vous n'avez pas prévenu, celles qui vous font découvrir leur région comme si vous étiez leurs amis… Bien souvent ce sont les bonnes adresses qui font les meilleurs week-ends. En voici 46… pour commencer !

**Commandez ou téléchargez la brochure gratuite ☛ «Échappées belles en Lorraine» sur www.tourisme-lorraine.fr**

La Lorraine
tourisme-lorraine.fr

**COMITÉ RÉGIONAL DU TOURISME**
BP 97 - F - 54704 PONT-A-MOUSSON Cedex
Tel. 03 83 80 01 80 – Fax 03 83 80 01 88
Email: info@tourisme-lorraine.fr
www.tourisme-lorraine.fr

La Région Lorraine

LE STUDIO & FORTIFIANT / Crédit photo : M. Laurent, F. Charel, Hôtel K.

Un coup d'œil discret
jeté en salle, pour s'assurer
que tout se déroule parfaitement.

# TRAITEUR TROIS ÉTOILES

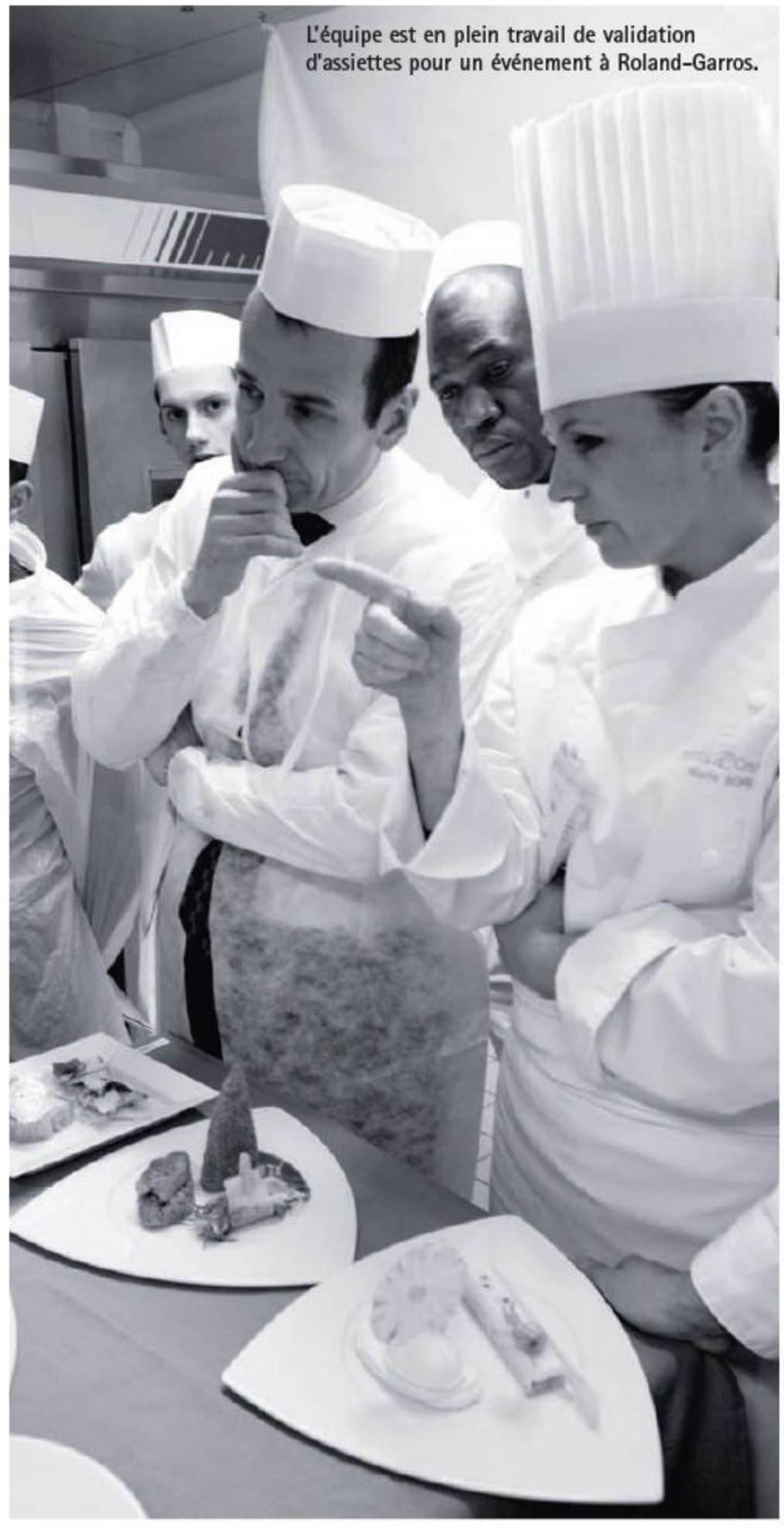
## Création de plats miniatures, préparation en grande quantité et service stylé, l'art de la réception ne s'improvise pas… Heureusement, il y a des professionnels pour ça!

*Texte Jean-Louis André. Photos Jean-François Mallet.*

Face au romantique palais Galliéra, à deux pas de Chaillot, l'immeuble donne le change, genre hôtel particulier bourgeois et discret. Mais à l'intérieur, pas de chichi : une verrière comme dans les usines du siècle dernier, un ballet de camions, des chauffeurs en attente et surtout des hommes en cuisine. Bienvenue chez Potel et Chabot, traiteur parisien créé en 1820. Presque tout ce qui se mange à Rolland-Garros, dans les coulisses des défilés de mode ou sous les ors de Versailles sort d'ici.
Gascon chaleureux, fort de vingt ans de maison, Jean-Pierre Biffi, le chef de la maison, est capable d'assurer pour 10 000 convives. Sa brigade comporte une centaine de cuisiniers, une cinquantaine de pâtissiers, sans compter les extras et ceux qui font la tambouille au dernier moment chez le client. Il arrive qu'il traite une trentaine de réceptions le même jour. Sa spécialité : envoyer six cents couverts d'un coup, sachant que personne n'aime manger froid ni être servi après son voisin de table.

### Une mécanique bien huilée

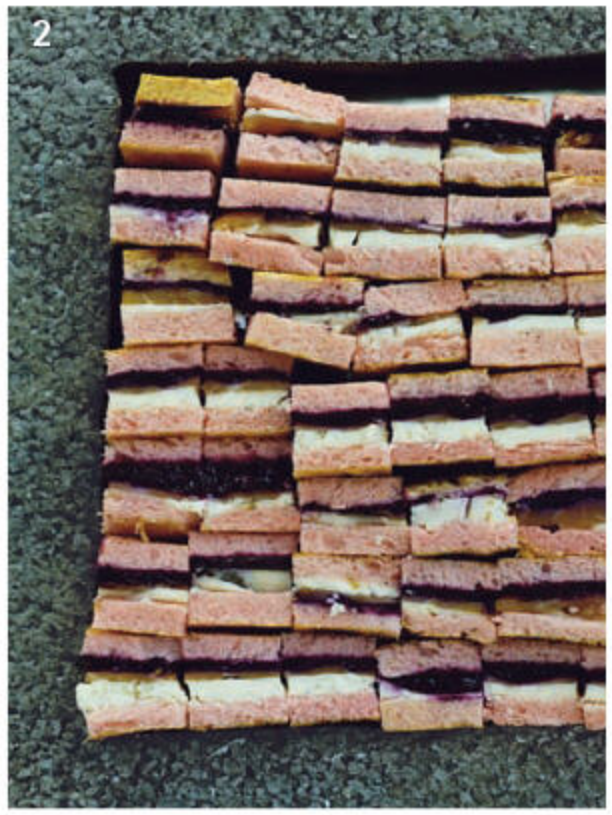
En lui rendant visite, on s'attend à pénétrer dans l'antre de Gargantua, mais non. Pas de marmite géante. Tout est découpé, morcelé, organisé, selon les bons vieux principes de la division du travail. Dans une pièce réfrigérée, deux bouchers s'emploient, cinq heures durant, à dénerver des agneaux de lait. Plus loin, on tourne des artichauts frais. Des fonds de sauce bouillonnent lentement. Ailleurs, des homards passent à la casserole. Aucun stress, la mécanique est parfaitement réglée, la tâche ramenée à taille humaine.
Certains soirs, le chef est de sortie. Direction le pavillon Gabriel, qui appartient à Potel et Chabot, ou Beaubourg, ou le musée Grévin. Il s'invite ainsi dans les plus grandes réceptions parisiennes. « Aucun plat n'est terminé chez nous. Il faut aussi cuire et dresser au moment de servir. Je ne vends pas seulement une assiette, mais le personnel qui va avec. En revanche, jamais de poulet rôti. Je ne pourrais pas obtenir une peau assez craquante. » En ce moment, il s'amuse à réduire un couscous en ■■■



L'équipe est en plein travail de validation d'assiettes pour un événement à Roland-Garros.

1

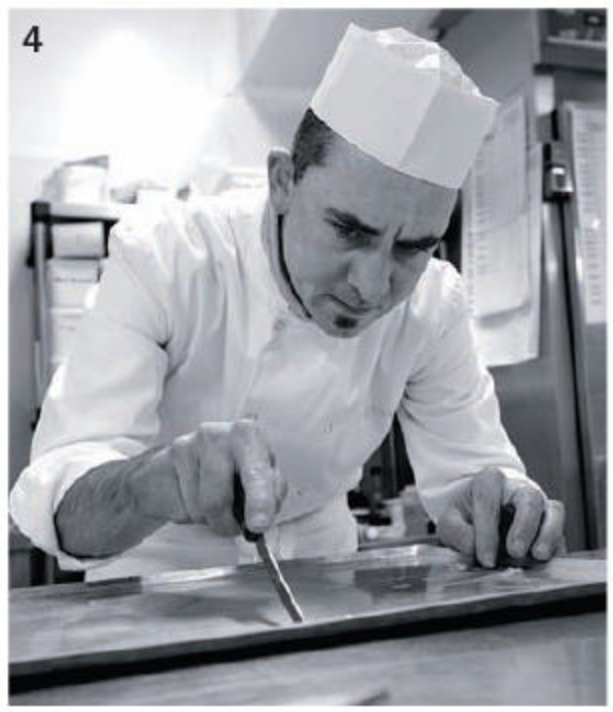
2



FICHE PAGE 137 **ZÉBULON DE SAUMON**

3

4



5

**1.** Un tout petit aperçu de la brigade qui comprend une centaine de cusiniers, une cinquantaine de pâtissiers, sans parler des extras et du personnel en salle.... **2.** Des mini-sandwichs, présentés comme un tableau moderne. **3.** Sur un mur sont affichés certains des gâteaux les plus incroyables réalisés. **4 et 7.** Dans les cuisines, l'organisation est bien huilée, mais la cuisson et le dressage se feront sur le lieu même de la réception. **5 et 6.** Les créations sont hautement gastronomiques et rivalisent sans problème avec les plats de grands restaurants.

6

FICHE PAGE 137 **BOULE COCO SAUMON**

7

canapé gros comme une pièce de dix euros. « Il faut faire des choix. Se concentrer sur l'essentiel. Ne garder que les ingrédients qui permettent de reconnaître, en une bouchée, le plat miniaturisé. »
Dans une autre vie, Jean-Pierre Biffi a travaillé (sept ans durant), dans de grands palaces parisiens. « Mais ma grand-mère était cuisinière de château. Au plus profond de moi, j'avais des images de réceptions chaleureuses. Être cuisinier, pour moi, c'est recevoir. C'est peut-être pour ça que je me suis tout de suite senti bien ici ».
Des verres fumants comme chez Ferran Adrià, des ris de veau en brochette, des cornets de glace sur plat gazonné façon Marc Veyrat, des pétales de rose rouge sur fond d'assiette blanche… On est décidément bien loin des gigues de chevreuil et autres rosbifs en brioche qui ont fait la fortune des traiteurs de première communion. Quoique fervent disciple d'Escoffier, Jean-Pierre Biffi se fait l'écho des créations des plus grands cuisiniers contemporains. Il est même, parfois, leur "nègre" officiel. « Ils sont de plus en plus sollicités pour signer des menus lors d'événements exceptionnels. Mais ils n'ont pas les moyens techniques ni le savoir nécessaire pour décliner leurs créations à grande échelle. C'est là que nous intervenons. » Et que se décide ce qui est faisable, reproductible, ou pas.

## Des petits-fours brevetés

Le paradoxe, pour Jean-Pierre Biffi, c'est qu'il est tenu d'exister… dans la transparence. « Ce n'est pas moi qui reçois, c'est mon client. Et le client, c'est aujourd'hui Placo-plâtre, et demain Dior. À moi de m'adapter. » Cette souplesse implique à la fois une carte de base… et des créations sur-mesure. Des armoires remplies d'argenterie, mais aussi des tours d'assiettes lumineuses. « En permanence, je bricole, je détourne des ustensiles, j'invente de nouvelles présentations. Le canapé de saumon monté sur un pain en forme de ressort, nommé Zébulon, vous ne le trouverez nulle part ailleurs. Je l'ai fait breveter. » De fait, il vaut mieux avoir la ressource pour faire face aux exigences des clients. « Imaginez la soirée de lancement d'une voiture. Selon que le fabriquant veut mettre en évidence la vitesse, la puissance, la technologie, la sûreté du modèle, je ne ferai pas la même cuisine, et surtout je ne la présenterai pas de la même façon. » Jean-Pierre Biffi, au final, n'est pas seulement chef de cuisine. Il est aussi designer, ingénieur, artisan… Il met en scène les appétits secrets de ses clients. ❖

*Potel et Chabot, 3, rue de Chaillot, 75016 Paris.*
*Tél. : 01.53.23.15.15.*

Certains jours, le nombre de réceptions à préparer culmine à trente ! Pour chacune, Jean-Pierre Biffi doit se renouveler et s'effacer derrière le prestige du client et de l'événement...

# ET SI ON FAISAIT...

# Un gâteau à la rhubarbe

*Recette et stylisme Delphine Brunet. Photo Éric Fénot.*

## *Pour changer*

Préparation : 15 mn. Cuisson : 1 h. Pour 6 personnes :

*Pour la garniture* ■ 5 à 6 tiges de rhubarbe (700 g env.) ■ 70 g de beurre très mou ■ 90 g de sucre roux

*Pour la pâte* ■ 160 g de farine avec poudre levante incorporée ■ 2 œufs ■ 160 g de sucre ■ 160 g de beurre très mou ■ 2 sachets de sucre vanillé

*Ustensile* ■ 1 moule de 24 cm de diamètre

■ Préchauffez le four à 170°C.
■ Lavez la rhubarbe, coupez-la en tronçons, ajoutez la moitié du sucre roux, remuez et réservez.
■ Beurrez le moule et saupoudrez-le avec le reste de sucre roux.
■ Préparez la pâte en mélangeant la farine, le beurre très mou, le sucre, les œufs et le sucre vanillé.
■ Battez vigoureusement à la fourchette ou dans un mixeur jusqu'à ce que le mélange devienne un peu blanc et mousseux.
■ Disposez les morceaux de rhubarbe sur le fond du moule en les tassant bien, puis versez la pâte.
■ Enfournez, vérifiez que le centre du gâteau soit bien cuit avant de le démouler sur un plat, dès la sortie du four.

**Notre conseil vin : un vouvray fines bulles.**

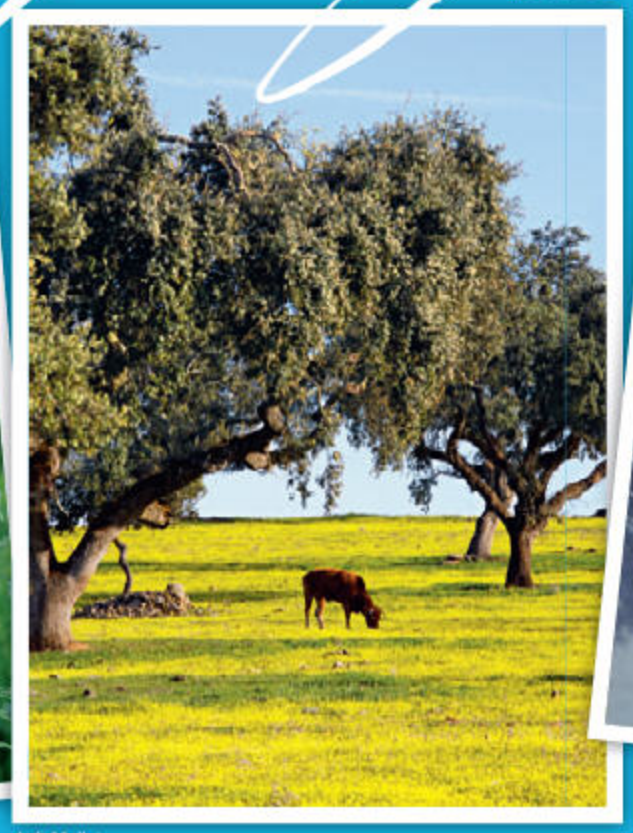
Peintures Ressource.

# Le Voyager

p. 92

M.-J. Jarry

p. 106



J.-F. Mallet

p. 116

J.-F. Mallet


92 Gap et sa région : la montagne du Sud. 102 Connaissez-vous le sucre de palme ? 106 Portugal : la sérénité de l'Alentejo 116 Le haut du panier : des asperges trois étoiles 122 Vignoble de Pauillac : une place pour tous 128 Pink mojito : un vrai cocktail de filles !

# GAP, QU'ELLE EST BELLE ma montagne !

Une fois le col Bayard franchi, la vallée du Champsaur offre des paysages de carte postale, à couper le souffle.

# Dans les Alpes du Sud, entre Provence et Dauphiné, la ville et ses environs collectionnent les bonnes raisons d'y prendre son temps.

*Texte Dominique Lesbros. Photos Marie-José Jarry*

**1.** C'est jour de marché trois fois par semaine, à Gap. Bio ou traditionnel, on y trouve de bonnes choses à coup sûr. **2.** Les Hautes-Alpes, le paradis des randonneurs débutants ou confirmés.

On y passe en allant au ski, on s'y arrête parfois, on s'y attarde même, au risque de n'en jamais repartir, séduit par le cadre, la nature préservée et le microclimat de la ville de Gap, qui revendique fièrement trois cents jours de soleil par an. Ces atouts sont si solides qu'on en oublie souvent de parler de la gastronomie locale. Dommage, car celle-ci réserve de belles surprises – et quelques mystères – à qui s'y intéresse. Mais pour percer ses secrets, il faut avant tout se pencher, tel un entomologiste, sur la physionomie de ces Alpes latines. Gap… Imaginez une cuvette entourée de montagnes, frontière entre la Provence et le Dauphiné, vers laquelle convergent plusieurs vallées. Celle de la Durance file vers Sisteron, Digne, Manosque et prend un accent de cigales à peine dépassées les limites de la cité. Une autre mène à Briançon et aux grandes stations de sports d'hiver. La vallée du Champsaur, enfin, se gagne par l'ascension abrupte du col Bayard. Pas une de ces vallées ne ressemble à une autre; la montagne nous cerne sans jamais être la même. Les paysages sont plus changeants que la lumière. Les mentalités aussi, et les rapports qui unissent les habitants des vallées alentour ne sont pas simples. L'exubérance méridionale et la rudesse montagnarde ne cohabitent pas aisément et les consensus sont rares.

## Des herbes et des fleurs dans l'assiette

Ceci explique, entre autres, la relative discrétion de la gastronomie gapençaise. Ses spécialités sont intimement liées à un terroir de montagne et parlent d'une époque (pas si lointaine) où les hivers étaient longs et rigoureux, où gagner la ville était un vrai périple à pied ou à dos de mulet et où, vivant en autarcie, on se débrouillait pour cuisiner avec ce que l'on avait sous la main. Cela explique la tradition des salaisons, fromages et confitures, pour faire durer le plus longtemps possible viande, lait et fruits. L'omniprésence des plantes sauvages dans la cuisine régionale se justifie également dans ce contexte de rigueur climatique : en altitude, les légumes du potager n'apparaissaient que tardivement au printemps et il fallait compenser leur absence par la cueillette dans les prés d'herbes comestibles qui ont, en outre, des vertus médicinales. Les plantes de montagne poussent dans des conditions extrêmes (froid, ■■■

## TOURTONS

*À essayer !*

Préparation : 1 h. Cuisson : 5 mn.
Pour 4 personnes :

*Pour la pâte* ■1 kg de farine ■125 g de beurre ■125 cl d'huile de friture ■3 œufs ■1 l d'eau ■1 pincée de sel

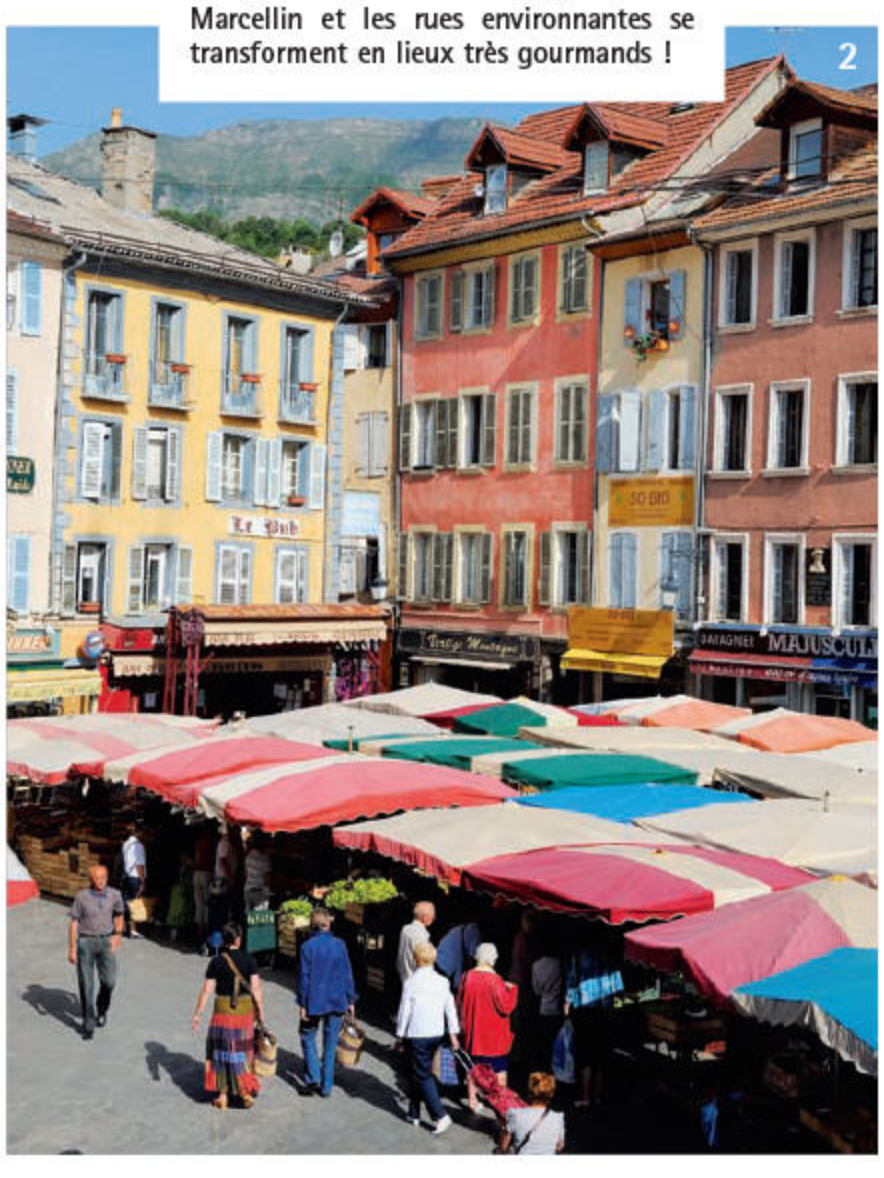
*Pour la farce* ■150 g de poireau ■1 oignon ■1,5 kg de pommes de terre ■100 g de gruyère râpé ■150 g de crème fraîche ■25 g de beurre ■Sel, poivre

■ Mettez la farine dans une jatte, creusez un puits et placez-y les œufs, le beurre ramolli et le sel et mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte ni trop molle ni trop dure. Laissez reposer la pâte en boule.
■ Faites cuire les pommes de terre à l'eau et réduisez-les en purée.
■ Faites blondir à feu doux dans du beurre les poireaux et l'oignon finement émincés. Incorporez à la purée en ajoutant le gruyère et la crème. Salez, poivrez.
■ Divisez la pâte en deux et étalez les deux pâtons au rouleau. Sur la première partie, disposez des tas de farce espacés d'environ 6 cm, recouvrez avec l'autre pâte. Découpez les tourtons avec une roulette et soudez les bords en les humectant légèrement.
■ Faites rissoler 5 mn dans une huile bien chaude. Servez immédiatement avec une salade à l'ail et du jambon cru.

**Notre conseil vin : un ventoux blanc.**

**1.** Pause gourmande à l'ombre des arbres du Chat dans la Théière. **2.** Sur la route qui mène aux grandes stations de sports d'hiver, le village de Chorges. **3.** Direction plein sud en allant au Petit Buëch, à la découverte de la Provence des montagnes. **4.** Un cours *in situ* sur les herbes avant de passer deux heures en cuisine, au Domaine de Charance.

**1.** Il n'y aurait pas de montagne sans bergers et troupeaux de moutons ! **2.** Chaque mercredi et samedi, la place Jean-Marcellin et les rues environnantes se transforment en lieux très gourmands !



chaud, vent, neige), elles doivent donc se protéger, lutter en produisant davantage de substances protectrices. Et tant qu'on y est, ajoutons-y des fleurs, pour faire joli ! Il n'est pas rare aujourd'hui encore de voir les plats parsemés de fleurs de bourrache, de mauve, de souci, de trèfle et de boutons d'or.

## Des oreilles bien goûteuses

Impossible de passer par Gap sans croiser de tourtons. Ces petits coussinets de pâte farcis de purée de pomme de terre sont emblématiques. Dégustés au saut de la friteuse, ils sont un régal. Offrez-vous ce plaisir en flânant dans les ruelles du centre-ville piétonnier, un jour de marché. La place Jean-Marcelin en est le cœur. Couverte d'auvents bigarrés, elle joue le rôle de "radio-clocher". Des groupes de paysans agglutinés autour de la fontaine, casquette vissée sur le crâne et cageots de pêches sous le bras, échangent bises sonores, accolades et nouvelles des vallées, avec cet accent si particulier.

Asperges de Théüs, chèvres frais du Buëch, tommes du Champsaur, fenouil de Remollon…! Les produits vantés à grands cris font de ce marché une véritable institution gourmande. Sur chaque placette, les tourtons superstars partagent la vedette avec les mignonnes ravioles (appelées aussi « preïres » ou « brouquetons ») – sortes de petites quenelles dorées à base de purée de pommes de terre et de tomme du Champsaur, que l'on déguste frites, avec du miel ou de la confiture.

À ces deux spécialités phares s'ajoutent les oreilles d'âne. Serait-ce une charcuterie ? Nenni ! Les oreilles d'âne sont le nom vernaculaire du chénopode bon-henri ou épinard sauvage, que l'on doit cueillir quand ses feuilles ont la taille et la forme d'une oreille d'âne. Cette verdure est accommodée de crème, prise en sandwich entre deux crêpes et gratinée au four. En résulte un plat divinement onctueux. Un restaurateur de Laye nous en vantait les mérites, en précisant fièrement que c'était sa grand-mère qui l'avait inventé, ou du moins, qui l'avait sorti des vieux grimoires pour le mettre à l'honneur dans son établissement, dans le Haut-Valgaudemar. Deux jours plus tard, le patron du Refuge nous confiait avec fierté : « Mes oreilles d'âne, c'est quelque chose ; pour tout vous dire, c'est ma grand-mère qui les

Les Gapençais gourmands ont toutes les raisons d'être fiers des produits de leur région – fromages, yaourts, asperges, légumes, chénopode, tomette. Tout aussi fiers sont ces artisans du bonheur que l'on retrouve sur le marché, au milieu des argousiers, dans les vignes, et derrière les bons fourneaux.

**1.** Les champs, avec leurs fleurs et herbes à foison, offrent les premiers ingrédients de plusieurs recettes. **2.** Faire le marché, c'est aussi en profiter pour grignoter les fameux tourtons locaux !

■■■ a inventées ! » Imaginez ma surprise… Je lui ai répondu que c'était curieux, que j'avais déjà entendu ça quelque part… Il prit aussitôt un air terrible, un air de Corse offensé et demanda d'une voix sourde et contenue : « QUI vous a dit ça ?

– Euh… C'est Henri, du Petit Renard…

– Ah ah ! tout va bien ! C'est mon cousin, on a la même grand-mère ! »

Ouf ! Moi, j'ai eu chaud. Un rafraîchissement s'impose. La carte des glaces, s'il vous plaît ! Tiens, un sorbet à l'argousier, qu'est-ce que c'est ? Renseignements pris, il s'agit d'une baie orangée acide, riche en vitamines A, C et E, qui se décline en jus (vendu en pharmacie tant il est vertueux), confiture, bonbon, pâte de fruits… L'argousier est un buisson qui pousse sur tous les continents, à n'importe quelle altitude mais il y a un terroir qualitatif de l'argousier dans les Hautes-Alpes. La différence élevée de température, à mille mètres d'altitude, entre le jour et la nuit favorise un dosage exceptionnel en vitamine C.

La tarte du Champsaur est un dessert plus traditionnel, simplissime à réaliser. Elle se compose d'une fine pâte recouverte de confiture. La vraie de vraie est aux pruneaux mais on en trouve désormais aux myrtilles, aux framboises et à toutes sortes d'autres parfums.

Un terroir rustique, assurément, mais qui ne laisse jamais sur sa faim, tant les portions servies dans les restaurants sont généreuses. Inutile donc d'attendre la neige pour profiter des bienfaits de la montagne ! ❖

## SI L'ON VOUS TEND UN TOURTON...

**Un mystère plane au-dessus de celui que l'on surnomme le « coussin du petit Jésus ». On mord dedans, on s'en régale mais quand on cherche à en savoir plus, les embrouilles commencent... L'époque où les grands-mères en faisaient à tour de bras est révolue. On laisse faire les spécialistes, à savoir quatre entreprises qui se partagent le marché sur le bassin gapençais : deux géants (Le Tourton du Champsaur et La Maison du Tourton) et deux petits (Le Tourton des Alpes et Le Tourton Gavot...). Presque tous les restaurateurs qui proposent des tourtons au menu s'approvisionneraient chez l'un des deux géants, mais se garderont bien de l'avouer. Autre motif d'étonnement : le tourton dit « frais » est en fait congelé, car sa pâte est si fine qu'elle ne résiste pas à la température ambiante, elle ramollit, s'affaisse et colle. En conséquence, on n'a pas d'autre choix que de congeler un tourton, même brièvement, avant de le plonger dans l'huile bouillante. Idem pour les ravioles, qui, sans ce traitement glacial, éclateraient dans la friture.**

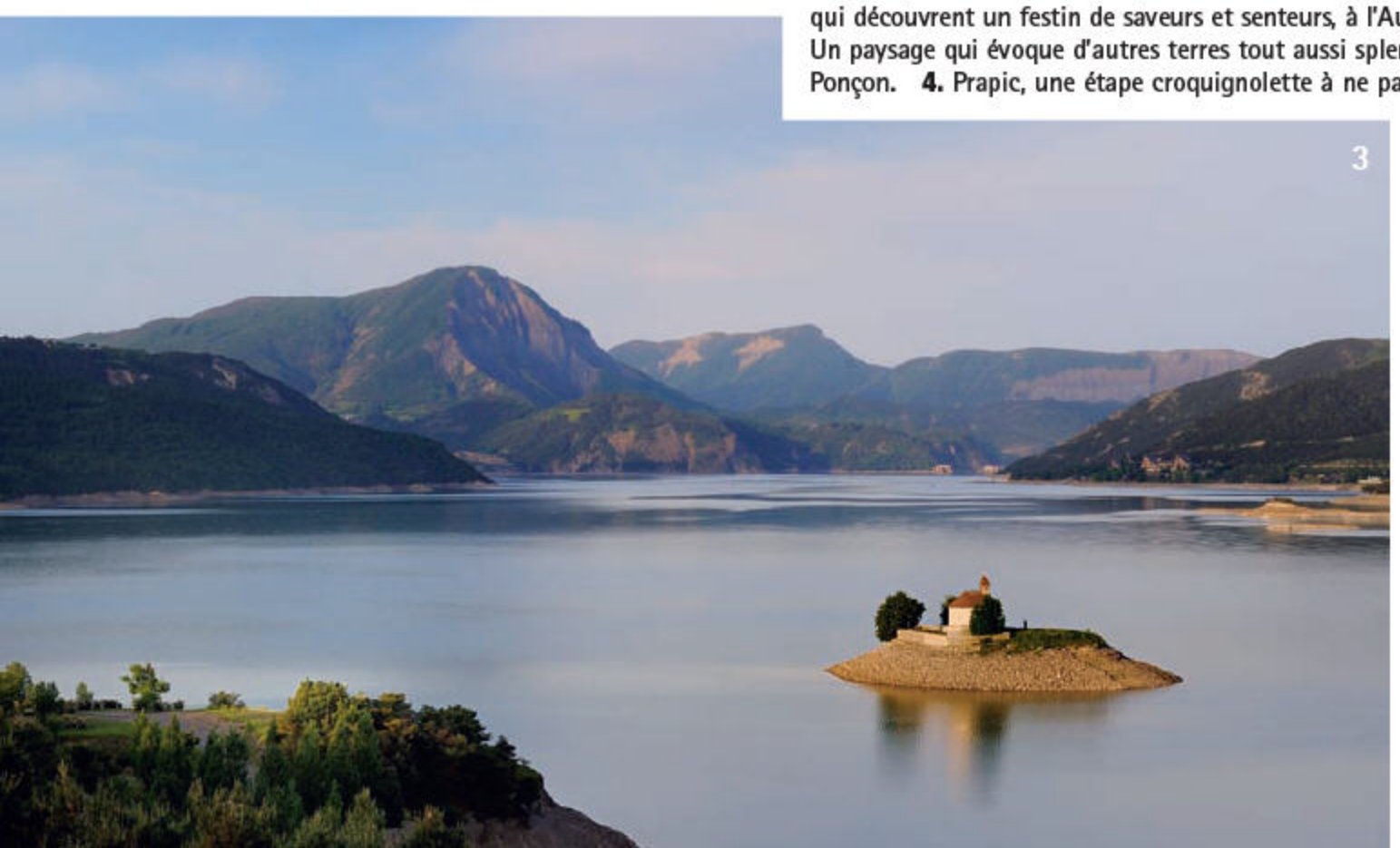
FICHE
PAGE 137

## OREILLES D'ÂNE

1

2

**1.** Week-end dans la steppe ? Non, mais dépaysement assuré près de la Durance, en vivant sous une yourte. **2.** La récompense pour les marcheurs qui découvrent un festin de saveurs et senteurs, à l'Auberge de Moissière. **3.** Un paysage qui évoque d'autres terres tout aussi splendides, au lac de Serre-Ponçon. **4.** Prapic, une étape croquignolette à ne pas manquer.



3

4

# TARTE DU CHAMPSAUR

*Tout simple*

Préparation : 15 mn. Repos : 1 h. Cuisson : 25 mn.
Pour 6 personnes :

■ 200 g de farine ■ 115 g de beurre doux froid coupé en dés ■ 1 c. à s. de sucre ■ 2 c. à soupe d'eau froide ■ 1 pot de confiture (fraise, framboise...) ■ 1 jaune d'œuf

■ Dans un saladier, mélangez la farine, le beurre, le sucre et une pincée de sel. Ajoutez l'eau froide et malaxez pour obtenir une pâte homogène. Enveloppez la pâte dans un film alimentaire et réservez au réfrigérateur pendant 30 mn.

■ Étalez la pâte finement sur du papier sulfurisé, taillez dans un coin une douzaine de bandelettes.
■ Garnissez de pâte un moule beurré et réservez au frais pendant encore 30 mn. Préchauffez le four à 180°C et faites cuire à blanc pendant 10 mn environ.
■ Étalez la confiture sur la pâte, disposez les bandelettes en forme de croisillons par-dessus et badigeonnez-les de jaune d'œuf délayé avec un peu d'eau pour qu'ils dorent à la cuisson.
■ Enfournez 15 mn dans le four monté à 200°C.

**Notre conseil vin : une clairette-de-die mousseux.**

**Y ALLER.**
• Par le train. TGV Paris-Valence ou Paris-Grenoble puis TER jusqu'à Gap. www.sncf.com.

**SE RENSEIGNER.**
• Office de tourisme de Gap, 2A cours Frédéric-Mistral, 05000 Gap. Tél. : 04.92.52.56.56. www.gap-tourisme.fr. Prêt gratuit de vélos, sur réservation.
• CDT des Hautes-Alpes. Tél. : 0.810.10.11.11. www.hautes-alpes.net.

## Les maisons d'hôtes

✔ **Mille et un bonheurs**
*Les Granes, 05230 La Bâtie-Neuve.*
*Tél. : 04.92.50.38.44.*
Françoise Bouldoires incarne l'hôtesse avenante, accueillante et prévenante telle qu'on en rêve. Sa maison, posée à flanc de montagne, offre une échappée sur le lac de Serre-Ponçon. Chambres double à partir de 57 € (petit-déjeuner inclus).

**Le Clos de lumière**
*Haute Corréo, 05400 La-Roche-des-Arnauds.*
*Tél. : 04.92.57.90.31. www.leclosdelumiere.com*
Gentiane rustique et douillette ou Églantine lumineuse et raffinée, deux chambres et deux ambiances différentes mais pleines de charme. Les hôtes sont intarissables en matière de bons plans touristiques et gourmands dans la région. Chambre double à partir de 54 € (petit-déjeuner inclus).

**Un air d'ailleurs**
*La Tour, 05130 Jarjayes. Tél. : 04.92.54.37.87.*
Pourquoi pas une yourte ? La steppe de Jarjayes vaut bien celles de Mongolie et la Durance remplace le lac Baïkal. Un coup de cœur pour cet hébergement décalé, tendance néo-bohême. Un thé à la menthe pris sous la tente berbère plantée dans une ancienne écurie, les légumes du potager à portée d'assiette avant une soirée de rêve à la lueur des bougies. 100 € les deux nuits sous la yourte (pour un couple), petit-déjeuner compris.

## Les tables

### À GAP MÊME

✔ **Le Refuge**
*2, rue du Docteur-Ayasse, 05000 Gap.*
*Tél. : 04.92.53.53.92.*
Un resto montagnard, fameux pour sa planche roborative (côtelettes d'agneau, tourtons, ravioles, oreilles d'âne, crème brûlée au génépi) et animé par une équipe jeune et branchée. Quant à la déco, elle vous surprendra… Compter 25 €.

**Les Olivades**
*Route de la Garde, 05000 Gap. Tél. : 04.92.52.66.80.*
Une gastronomie haut de gamme aux accents méditerranéens et à prix doux. Cédric Manzoni, jeune chef aux manettes, adore la Corse et cela se sent. Notes de myrte, menthe, ail des ours et confiture de pissenlit en crumble, à savourer sous la tonnelle du jardin, on adore ! Menus à partir de 20 €.

**Le Chat dans la théière**
*6, rue Notre-Dame, 05000 Gap. Tél. : 04.92.49.32.16.*
Dans sa bonbonnière croquignolette, Brigitte mise sur une cuisine méditerranéenne fraîche, variée et subtilement parfumée (le flan au brocoli ne s'oublie pas facilement). Compter 15 €.

**Le Tourton des Alpes**
*1, rue des Cordiers, 05000 Gap. Tél. : 04.92.53.90.91.*
L'authentique tourton est là, servi avec salade, charcuterie et amour dans une belle salle voûtée. Menu à partir de 10 €.

### AUX ENVIRONS

**Le Petit Renard**
*05500 Laye. Tél. : 04.92.50.06.20.*
Au pied des pistes de la station de Laye, Mimi et Henri régale leurs visiteurs d'un spectaculaire plateau champsaurin réunissant de succulentes spécialités. Le bon plan du coin. Menu à partir de 19,50 €.

**L'Auberge de Moissière**
*05400 Rabou. Tél. : 04.92.57.95.85.*
*Sur réservation uniquement.*
Un trésor qui se mérite ! Vingt minutes de marche sur un sentier escarpé bordé de gentianes et de genêts, on franchit le torrent, on grimpe dans le sous-bois et enfin une clairière : c'est là, dans cette vieille bâtisse joliment restaurée que les Stanzer accueillent les randonneurs affamés. Sans précipitation cependant car ici, on prend le temps de vivre, de respirer, d'admirer. La nuit tombe déjà ? Vous rentrerez alors à la lueur d'une lampe de poche. Doublement magique. Menu unique à 34,50 €.

**L'Auberge prapicoise**
*Prapic. 05170 Orcières. Tél. : 04.92.55.70.89.*
Prapic est un village du bout du monde. La route s'y arrête. Au-delà se dresse l'imposant massif des Écrins, terrain d'exploration des randonneurs, pour des balades allant de quinze minutes à… six heures. Pour (re)prendre des forces, on s'y régale de tourtons, creusets et salades composées, en écoutant mugir le torrent et siffler les marmottes. Menu à 16 €.

**L'Auberge du Moulin**
*05230 Montgardin. Tél. : 04.92.50.32.98.*
*Sur réservation uniquement.*
Martine et Corinne, les deux sœurs, sont connues comme le loup blanc. Dans leur petite maison dans la prairie, elles servent un menu unique et très copieux avec une générosité grande comme ça et une bonne humeur que l'on n'oublie pas. Menu à 26 €.

## PRODUITS

■ ***Miel de Guy Mari***
*Sur le marché de Gap (place Jean-Marcelin, devant la librairie Davagnier). Tél. : 04.92.56.11.40 ou 06.79.89.24.60.*
En pots, en rayons, en pastilles, en pain d'épice et même en pâte de caramel au chocolat (recette brevetée !), ce miel exhale un merveilleux parfum de lavande, de sapin, d'acacia, de pissenlit ou de romarin.

■ ***Produits à base d'argousier d'Altiflore***
*05260 Chabottes.*
*Tél. : 04.92.50.75.46.*
Jean-François Gonflard a passé dix-huit ans à rechercher les meilleurs spécimens d'argousier et à les tester avant d'aboutir à un produit fini parfait, excellent pour la santé et bon au goût. La baie tonique chouchoute des athlètes, se décline en smoothies, sorbets, confitures, bonbons, pâte de fruits et même en cosmétiques.

■ ***Fromages Ebrard***
*Le Cros, 05500 Saint-Laurent-du-Cros. Tél. : 04.92.50.46.82.*
Les meilleures tommes à pâtes molles sont ici, dans cette discrète échoppe recommandée par tous les gourmets de la région.

■ ***Pains et viennoiseries de la Schwarzwald***
*30, rue du Colonel-Roux, 05000 Gap. Tél. : 04.92.52.34.17.*
Les boulangeries de Gap ont en commun un très large choix de pains (une dizaine de variétés) et des viennoiseries particulièrement dodues. Cette adresse se distingue particulièrement pour ses fougasses, son pain triple malt et ses tartes aux confitures.

■ ***Vins et confits de vin du domaine Allemand***
*La Plaine de Théüs, 05190 Théüs. Tél. : 04.92.54.40.20.*
Rouges, rosés et blancs mais surtout un confit de vin à tomber.

■ ***Liqueurs et eaux-de-vie de la Madeleine***
*05130 Jarjayes. Tél. : 04.92.54.10.63. www.lafermedelamadeleine.com*
Dans sa distillerie, la famille Lamberti convertit en liqueurs ou eaux-de-vie gentiane, hysope, génépi, mélèze ou verveine.

***Tartes de L'Épi d'Or***
*05500 La-Fare-en-Champsaur. Tél. : 04.92.50.02.71.*
Rien ne vaut une tarte maison mais à défaut, emportez-en une de cette fabrique artisanale.

# Cambodge **SUCRE D'OR**

## Bio, équitable et parfumé, trois bonnes raisons imparables pour découvrir le sucre de palme et l'adopter!

*Texte et photos Lionel Astruc. Recettes et photos Valérie Lhomme. Stylisme Manuella Chantepie.*

1

2

**1.** Les hommes grimpent jusqu'en haut des arbres pour accrocher des récipients destinés à recueillir le doux nectar. **2.** En moins de 24 heures, ceux-ci se remplissent. **3 et 4.** Le jus des fleurs de palme est chauffé, filtré. Il est chauffé à nouveau jusqu'à ce qu'il se transforme en pâte qu'il suffira ensuite de laisser refroidir et durcir.

3

4

Les dizaines de milliers de palmiers à sucre (appelés *thnôts)*, qui rythment les paysages cambodgiens, méritent chacun leur titre d' « arbre roi ». Cet emblème, qui figure sur les bas-reliefs des temples d'Angkor et sur le drapeau national, offre la ressource la plus démocratiquement répandue sur le territoire. L'arbre ne fait pourtant l'objet d'aucune culture à grande échelle, à cause de sa croissance lente et non rentable : « Au Cambodge, le moindre paysan possède quelques palmiers et en récolte le jus », s'enthousiasme M. Hay. Ce dernier achète une partie de la production locale, dans les règles du commerce équitable, puis l'exporte vers la France sous la marque Confirel.

Pour récolter ce nectar, les « grimpeurs de palmier » se hissent jusqu'aux branches, auxquelles ils suspendent leurs récipients appelés *ampongs*. Ces godets sont taillés dans les entrenœuds de bambou, ou plus souvent en plastique. « Aussitôt arrivé en haut de l'arbre, détaille Chou Banthoen, je pratique une petite incision dans les fleurs femelles, afin que la sève puisse s'écouler, puis je redescends attendre la fin du remplissage », explique-t-il. Le grimpeur remonte quelques heures plus tard récupérer le godet plein de jus. Chou Banthoen possède une trentaine d'arbres ce qui l'oblige au total à gravir de 600 à 900 mètres de dénivelé par jour !

## Entre vanille et caramel salé

Une fois récupéré, le jus est immédiatement versé dans une marmite pour une première cuisson. Une gaze contenant quelques écorces de popel est immergée dans le liquide. Cette substance permet la conservation du sucre. Après un filtrage grossier, un second bouillon transforme le liquide en une pâte dorée. Cette dernière, une fois séchée, est réduite en une poudre qu'il ne reste plus qu'à emballer. C'est le moment de plonger sa cuillère à la dérobée, pour goûter ce sucre aux reflets ambrés. Un vrai piège pour les gourmets ! Des caresses de vanille, de caramel, une note subliminale mais décisive de sel… Les amateurs de Salidou trouveront là un cousin poudreux de cette fameuse pâte que l'on étale sur les galettes bretonnes. Une gourmandise qui fait rimer durable et délectable ! ❖

Le sucre de palme est proposé sous forme solide ou bien déjà réduit en une poudre délicieusement parfumée.

*Facilement accessible sur de nombreux sites internet comme www.bienmanger.com, le sucre Confirel est aussi disponible dans le réseau des magasins Biocoop.*

### TOUT EST BON DANS LE PALMIER

**Contrairement aux cultures intensives de betterave ou de canne à sucre, le *thnôt* pousse sans pesticides ni irrigation, ce qui vaut au sucre de palme le label AB (agriculture biologique). Même la cuisson du jus utilise désormais des foyers éco-efficaces brûlant souvent des écorces de riz, plutôt que le bois de la forêt cambodgienne. Toutes les parties du *thnôt* sont valorisées : les palmes tressées deviennent des emballages, des nattes ou des chaumes recouvrant les toitures. Les troncs en fin de vie sont employés pour l'édification de cases ou pour l'artisanat et notamment de magnifiques couverts. Les médecins traditionnels utilisent, eux aussi, cet arbre dans la composition de leurs remèdes. Bref, ce palmier est une panacée, un arbre à tout faire ! L'entreprise Confirel utilise aussi ce symbole fort de l'identité khmer comme un outil de développement local. La marque respecte strictement les règles du commerce équitable et verse notamment aux agriculteurs un revenu de 20 à 30 % supérieur au prix communément pratiqué. Une manne utilisée par les villageois pour envoyer leurs enfants à l'école, consolider leurs maisons ou constituer une épargne.**

# MADE IN CAMBODGE - Le sucre de palme

## LE PALMIER À SUCRE EN CHIFFRES

- Chaque arbre produit entre 10 et 20 litres de jus par jour.
- La saison de production dure cinq à six mois par an pendant la saison sèche.
- 200 000 Cambodgiens tirent des revenus du palmier à sucre, souvent en complément de la riziculture.

Les palmiers poussent un peu partout, sur tous les lopins de terre. Chacun peut donc avoir sa propre production de sucre.

## POULET MARINÉ AU SUCRE DE PALME

*Sucré-salé*

Préparation : 10 mn + 30 mn de marinade. Cuisson : 15 mn.
Pour 4 personnes :

■ 400 g de blancs de poulet ■ 30 g de sucre de palme ■ Le jus de 2 citrons verts ■ 2 gousses d'ail ■ 2 cm de gingembre ■ 150 g de petits pois écossés ■ 150 g de pois gourmands ■ 12 feuilles de basilic thaï ■ 2 c. à s. de sauce soja ■ 2 c. à s. d'huile d'olive

- Pelez, dégermez et hachez finement l'ail et le gingembre.
- Mélangez-les avec le jus des citrons verts et le sucre de palme.
- Ajoutez les blancs de poulet émincés.
- Mélangez et laissez mariner au réfrigérateur.
- Plongez les légumes verts 2 mn dans une grande casserole d'eau bouillante salée, puis égouttez-les et réservez-les.
- Chauffez l'huile d'olive dans une grande sauteuse ou un wok.
- Ajoutez les blancs marinés (sans leur marinade) et les légumes verts précuits.
- Faites-les sauter à feu vif en remuant régulièrement pendant 5 mn, puis versez la marinade, les feuilles de basilic thaï et prolongez la cuisson 5 mn.
- Arrosez de sauce soja et servez aussitôt.

**Notre conseil vin : un côtes-du-jura blanc (chardonnay).**

## CRUMBLE AUX NASHIS, BANANES ET FRAMBOISES

*Original*

Préparation : 15 mn. Cuisson : 30 mn. Pour 4 personnes :

■ 100 g de beurre demi-sel ■ 100 g de farine ■ 100 g de sucre de palme ■ 2 nashis ■ 2 bananes mûres ■ 125 g de framboises

- Pelez, épépinez et coupez en cubes les nashis. Pelez et coupez en rondelles les bananes.
- Mélangez délicatement tous les fruits avec 1 c. à soupe de sucre de palme. Disposez-les dans un petit plat à gratin.
- Coupez le beurre très froid en petits morceaux et mélangez-le du bout des doigts avec le sucre de palme restant et la farine.
- Sablez cette préparation en la frottant entre vos mains puis répartissez-la, en couche régulière et non tassée sur les fruits.
- Enfournez le crumble jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant.
- Dégustez-le tiède, nature ou avec une généreuse cuillerée de crème fraîche épaisse.

**Notre conseil vin : un alsace gewurztraminer.**

**Nota bene.** Le nashi est un fruit asiatique entre la pomme et la poire.

## PETITS ROCHERS À LA NOIX DE COCO

*Pour la gourmandise*

Prép. : 5 mn. Cuisson : 15 mn. Pour une douzaine de rochers :

■ 2 blancs d'œufs ■ 90 g de noix de coco râpée ■ 60 g de sucre de palme ■ 1 pincée de sel

- Préchauffez le four à 180°C.
- Fouettez les blancs d'œufs à la fourchette avec la pincée de sel, puis ajoutez la noix de coco et le sucre de palme. Laissez reposer la pâte 20 mn.
- Couvrez la tôle du four de papier sulfurisé.
- Mouillez légèrement le bout de vos doigts et prenez une grosse noix de pâte.
- Déposez-la sur la feuille de papier sulfurisé et formez une petite pointe pour façonner une pyramide. Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte et enfournez.
- Sortez les rochers du four lorsqu'ils sont bien dorés et laissez-les refroidir sur une grille. En refroidissant, ils vont devenir plus croustillants.

**Notre conseil vin : un rivesaltes rouge ou blanc.**

POULET MARINÉ
AU SUCRE DE PALME

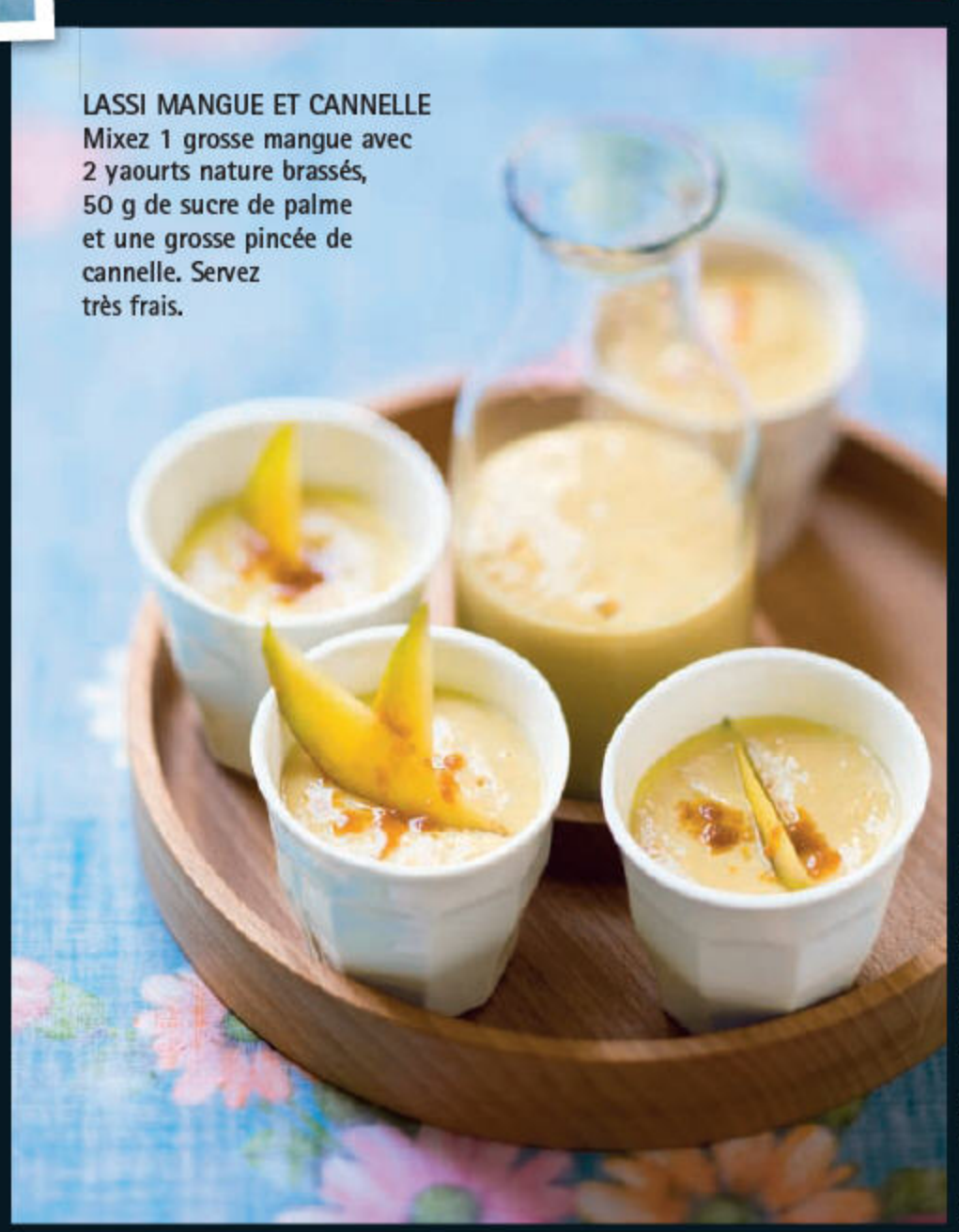
Bols et assiette carrée Le Petit Atelier De Paris..

CRUMBLE AUX NASHIS, BANANES ET FRAMBOISES.

Plat Le Petit Atelier de Paris..

PETITS ROCHERS
À LA NOIX DE COCO

Boîte en porcelaine Le Petit Atelier de Paris.



LASSI MANGUE ET CANNELLE
Mixez 1 grosse mangue avec 2 yaourts nature brassés, 50 g de sucre de palme et une grosse pincée de cannelle. Servez très frais.

Verres et plateau Le Petit Atelier De Paris.

# VOYAGE au-delà du Tage

L'Alentejo est une des plus belles régions du Portugal, ses grandes étendues désertes sont aussi célèbres que la richesse de sa table.

*Texte Emmanuelle Jary. Photos Jean-François Mallet.*

La ferme auberge Monte do Vale, perdue au milieu des plaines sans fin de l'Alentejo.

Il n'est pas rare d'y croiser des taureaux, corrida oblige.

La région couvre un tiers du Portugal, mais seulement 6 % de la population y vit.

En arrivant de Lisbonne, l'Alentejo accueille les visiteurs par des villes ou des villages – on ne sait pas très bien – absolument déserts. Santa Susana, Santiago do Escoural, São Cristóvão… On se dit que c'est un début. Il faut progresser à l'intérieur des terres. S'enfoncer bien au-delà du Tage (Tejo), ce que signifie d'ailleurs littéralement Alentejo. Et finalement, rien ne se passe ; rien ne bouge si ce n'est l'écorce des arbres qui s'épaissit. La production de liège est en effet une des principales ressources de cette région qui couvre un tiers du territoire national mais ne regroupe que 6 % des habitants du pays. Autant dire que les paysages y occupent l'espace. L'image d'Epinal de l'Alentejo : des plaines immenses, animées parfois d'un vallon au sommet duquel trône un chêne à la frondaison nuageuse. Le liège donc. À la fin de l'été dernier, saison de la récolte, les habitants n'en ont pas beaucoup vu la couleur. Les hommes ont renoncé à le prélever. « Personne n'en veut. C'est la crise. » « Mais de quoi vivez-vous alors ? » Une telle question fait sourire. Il faut trente-neuf ans pour qu'un arbre produise et neuf années pour qu'après la récolte, l'écorce se refasse. Alors une année avec ou sans… En Alentejo, il faut oublier la notion même de productivité, de rentabilité. On vit, c'est déjà pas mal. On élève quelques porcs noirs, des brebis, des taureaux pour l'arène et donc le plaisir. « Vous avez vu les villes ici : il n'y a pas de cinéma, pas de distractions excepté la chasse et les corridas », nous livre un ami du patron de la ferme Monte do Vale, perdue au milieu du vide.

## Le choix de la lenteur

Vivre en Alentejo, c'est accepter de se soumettre au temps souverain. Ne pas compter, attendre la succession des saisons, de préférence sur un banc. Les hommes et les femmes s'y retrouvent le soir. À chacun son banc, la sociabilité là-bas ne souffre pas le mélange ■■■

**1.** Se limitant à des ingrédients simples, la cuisine traditionnelle n'en est que plus créative. **2 et 3.** S'asseoir et discuter dans la rue, une coutume qui a ici toute sa place.

## EMPADAS AU POULET

*100 % local*

**Préparation : 1 h. Repos : 30 mn. Cuisson : 1 h 15 mn.**
**Pour 12 pièces :**

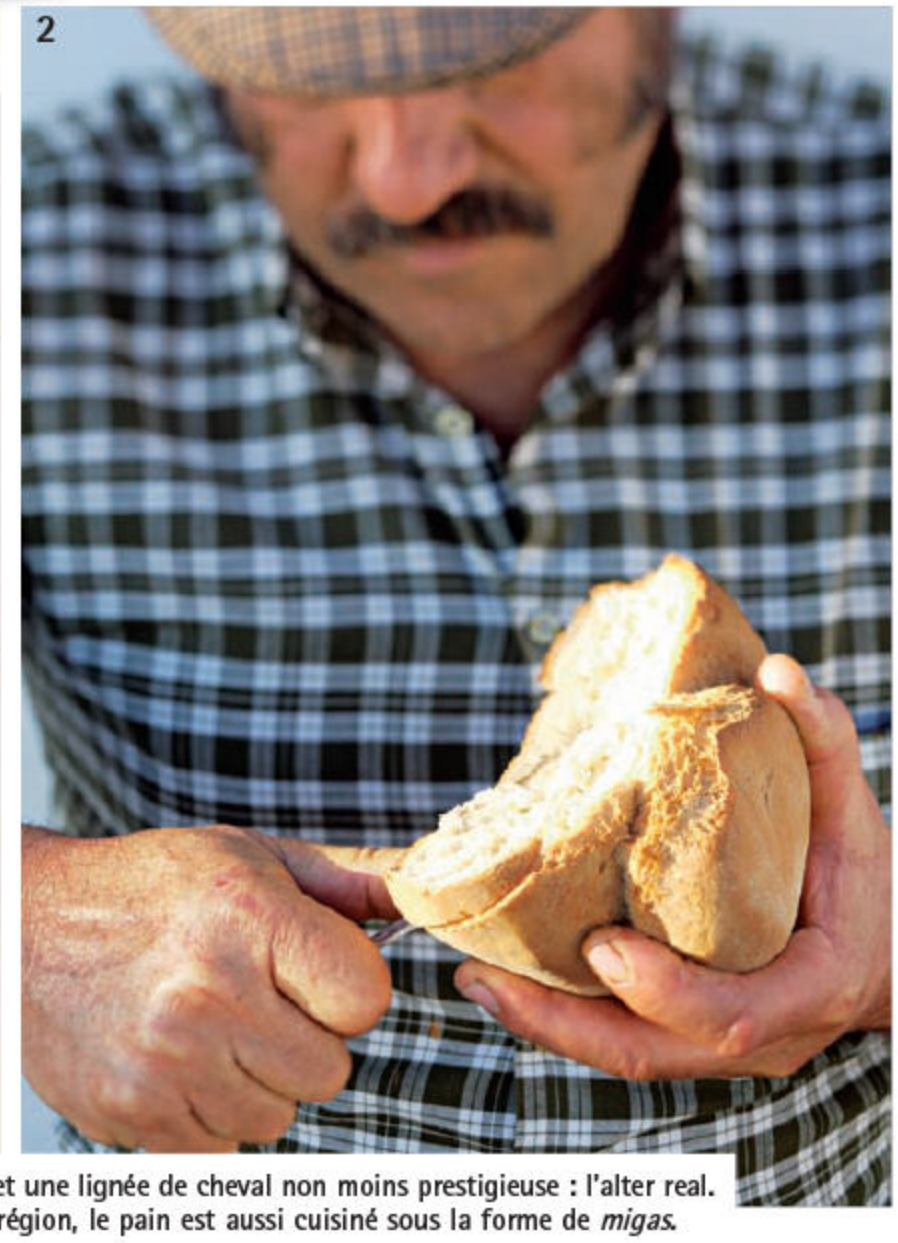
***Pour la farce*** ■ 1 oignon ■ 2 gousses d'ail ■ 3 cuisses de poulet ■ 1 branche de thym ■ 1 feuille de laurier ■ 4 brins de persil ■ Huile d'olive ■ Sel, poivre

***Pour la pâte*** ■ 450 g de farine ■ 225 g de beurre fondu ■ 1 œuf + 1 jaune d'œuf pour la dorure ■ 75 g d'eau ■ 1/2 c. à café de sel

***Ustensile*** ■ 12 moules à muffins

■ Préparez la farce. Épluchez et hachez l'ail et l'oignon. Lavez et hachez le persil. Chauffez 3 c. à soupe d'huile d'olive dans une cocotte, saisissez-y les cuisses de poulet, ajoutez le thym, le laurier, l'ail et l'oignon. Laissez colorer sur les 2 faces puis baissez le feu, salez, poivrez et laissez mijoter à feu doux et à couvert, au moins 30 mn, pour que la viande soit bien confite.
■ Laissez refroidir puis désossez les cuisses de poulet. Mixez la chair avec le persil et le jus de cuisson.
■ Préparez la pâte. Disposez la farine en puits, cassez l'œuf entier au centre, ajoutez le beurre fondu et le sel. Versez l'eau petit à petit en mélangeant du bout des doigts. Lorsque la pâte est lisse et homogène, enveloppez-la dans du film alimentaire et laissez 30 mn au réfrigérateur.
■ Préchauffez le four à 180°C, huilez et farinez les moules.
■ Étalez la pâte, découpez 12 cercles pour foncer les moules.
■ Remplissez avec la farce, puis découpez 12 cercles de la taille des moules pour refermer le dessus. Soudez les bords. Dorez avec le jaune d'œuf et enfournez 25 à 30 mn à 180°C.
■ Lorsque les petits pâtés sont colorés et cuits, laissez-les tiédir puis dégustez-les à l'apéritif ou en entrée.

**Notre conseil vin : un sancerre blanc.**



**1.** La Coudelaria d'Alter do Chão : un haras prestigieux, et une lignée de cheval non moins prestigieuse : l'alter real.
**2.** Très présent dans les traditions alimentaires de la région, le pain est aussi cuisiné sous la forme de *migas*.

Sous domination arabe, puis espagnole, la ville de Mura a conservé les traces de son passé.

**FRITURE DE COCHON**

■ Coupez en morceaux 200 g de chorizo, 200 g de lard fumé et 1 oreille de cochon. ■ Farinez le tout. Faites chauffer une huile de friture et plongez-y les morceaux de viande. ■ Égouttez et laissez tiédir. Salez légèrement, poivrez et servez aussitôt.

FICHE PAGE 133

**MIGAS**

Les asperges sauvages figurent parmi les légumes de prédilection de la cuisine locale.

Sur près de 170 km de côtes, l'Alentejo alterne longues plages de sable idylliques et petites criques escarpées.

des genres. Car les conversations sont comme les tâches, sexuellement déterminées. On parle cuisine, couture et jardinage d'un côté ; chasse, élevage et vin de l'autre. À bien y réfléchir, tous discutent un peu de la même chose : ce qu'on va mettre dans son assiette.

## Le peu et le meilleur

La cuisine de la région, probablement la meilleure du pays, est aussi une des plus pauvres. Les herbes, les légumes ainsi que le pain font partie des plus grands festins. Présent à tous les repas en grande quantité, le pain a également donné une des recettes les plus savoureuses de l'Alentejo, les *migas*. De la mie de pain huilée, aillée et moulée en un boudin qui accompagne une viande grillée ou constitue le plat principal avec des légumes. Les femmes ont su cuisiner le peu et s'accommoder du meilleur. Aussi le pain est souvent l'ingrédient central d'un plat tandis que la viande serait comme le beurre dans les épinards. Longtemps essentiellement végétarienne, la cuisine alentejane est de nos jours plus carnée – on y mange principalement du porc. Le gibier en saison – lièvre, perdrix, sanglier – nourrit les dimanches. La chasse y a toujours eu cours. Pratique rurale et vestige d'un glorieux passé.

Evora, résidence des rois du Portugal au XV^e^ siècle, est classée depuis 1986 au patrimoine mondial de l'Unesco pour ses maisons peintes à la chaux et décorées d'azulejos ainsi que ses balcons en fer forgé datant du XVI^e^ au XVIII^e^ siècles. Les murs des monastères, aujourd'hui convertis en hôtels, étaient couverts d'azulejos et leurs chapelles scintillantes de dorures. Les moines y produisaient du vin et les nonnes des gâteaux. D'un couvent à l'autre, elles rivalisaient de douceurs, dont la profusion est une des particularités gourmandes de l'Alentejo. Les sœurs utilisaient les blancs d'œufs pour amidonner leur robe, les jaunes finissaient dans les desserts.

Un talent en entraînant un autre, les fermes y étaient opulentes et la tradition fromagère la plus riche et variée de tout le pays. Au restaurant, pas un repas sans qu'on vous serve en *petiscos* (apéritif) un petit fromage de chèvre ou de brebis coupé en fines tranches.

**1.** Après la récolte du liège, l'arbre se colore naturellement en rouge jusqu'à une teinte gris cendré et la formation d'une nouvelle écorce. **2.** Moins connu que l'Espagne, le Portugal est pourtant lui aussi éleveur de porcs noirs.

Le printemps, une saison idéale pour visiter la région.

Dernier témoin de cette époque fastueuse, l'alter real, une lignée de cheval lusitanien élevé à la Coudelaria d'Alter do Chão, ayant appartenu à la maison royale portugaise. Ce haras élève aussi des faucons, autrefois destinés à la chasse. Jean III s'était épris d'Evora et avant lui ceux qu'on appelait les Infidèles. Pour les voir arriver de loin et s'en défendre de près, les habitants ont construit des châteaux sur les promontoires et fortifié les villes.

## Ici ou ailleurs ?

Est-ce pour laisser la place aux Maures que les habitants sont partis vivre ailleurs? De Goa au Brésil en passant par Macao, ce sont eux qui ont peuplé les colonies et dépeuplé la région. Comme Vasco de Gama, le plus célèbre enfant du pays, ils sont partis voir ailleurs. Partout où nous sommes allés dans le monde, Madère, Salvador de Bahia, Sao Tomé, les Portugais nous ont parlé de l'Alentejo. Cette terre délaissée mais jamais oubliée. Triste destin que celui d'une belle tant aimée mais dont personne ne veut. La cause? Le monde comme il va avec sa croissance, son effervescence et cette manie qu'on a de toujours regarder ce qui se passe de l'autre côté de l'Atlantique. Mais à l'heure du *slow food*, des valeurs locavores et du retour aux choses "vraies" comme on dit, l'Alentejo pourrait bien devenir *the place to be.* ❖

## LES SPÉCIALITÉS DE L'ALENTEJO

**Tous les restaurants servent des *petiscos* (apéritifs) qui s'avèrent être de vrais plats. On retrouve souvent des fromages (*queijo*) de chèvre et de brebis coupés en fines lamelles, des chaussons à la viande (*empadas*), des salades à base de pois chiches ou de gros haricots blancs. Tout ceci parfumé de nombreuses herbes anisées et de coriandre. Le porc noir est la principale viande consommée, avec le gibier en saison. Le riz à la palombe, riz au lièvre sont des spécialités locales. Les soupes, très nombreuses, constituent parfois à elles seules le repas du midi notamment l'*asorda alentejana* à base de morue. La cuisine portugaise en général aime marier les produits de la terre et de la mer. En Alentejo, la viande de porc aux palourdes *(carne a alentejana).***

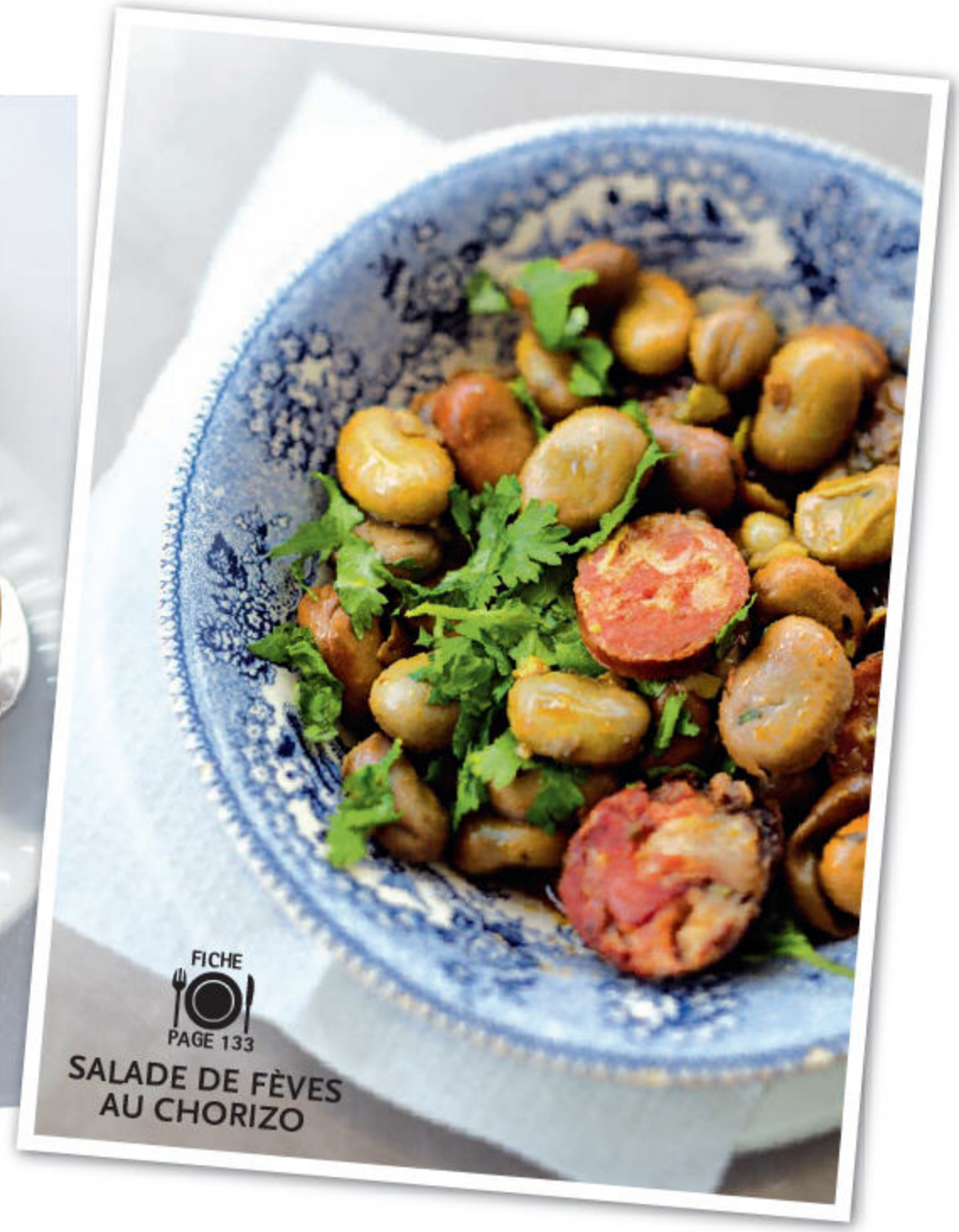
1

2

3

**1, 2 et 3.** On sait prendre son temps et on n'est pas avare de sourires, un atout de plus.

FICHE
PAGE 133
MAQUEREAUX
À L'ESCABÈCHE


FICHE
PAGE 133
SALADE DE FÈVES
AU CHORIZO

LES GRANDS VINS
MERCURE
L'ÉLÉGANCE DES ARÔMES,
LA FINESSE DU PRIX.
Chaque jour, j'ai le plaisir de proposer une carte d'expérience,
d'exigence et de passion.
Couleurs, raffinement, convivialité... Que vous soyez connaisseur
ou néophyte, notre sélection à prix très doux vous séduira.
Sebastien Famiano
Échanson d'or
Hôtel Mercure Lyon Perrache
Mercure
©Cogency - RCS Paris B419 474 341 - FR042010
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

Evora, classée au patrimoine mondial de l'Unesco, était la résidence des rois au XV^e siècle.

## Les hôtels

### Convento do Espinheiro

*Évora. Tél. : 266.788.200. www.conventodoespinheiro.*
Installé dans un couvent du xv^e siècle à quelques kilomètres à la sortie d'Évora, cet hôtel propose deux catégories de chambres, version tradition ou déco contemporaine. Dans tous les cas, charme et confort sont au rendez-vous. Piscines intérieure et extérieure. À partir de 265 € la double.

### Hotel Convento de Sao Paulo

*Aldeia da serra, Redondo. Tél. : 266.989.160.*
*www.hotelconventospaulo.com*
Un autre couvent réhabilité en hôtel avec des prestations de qualité. Les chambres sobres mais confortables sont situées dans les anciennes cellules de moines. Le lieu, tel un musée, vaut avant tout pour son impressionnante collection de plusieurs milliers de azulejos. À partir de 90 € la chambre.

### ✔ Monte do vale

*Herdade do Vale, Terrugem, Tél. : 268.657.586.*
*www.montedovale.org*
Une ferme perdue au milieu des plaines de l'Alentejo pour un séjour en tourisme rural de très grand charme. Décoration rustique mais soignée et surtout sur réservation d'excellents repas avec une cuisine paysanne à base de pain, de porc, huile d'olive, légumes et herbes… Reposant et gourmand. À partir de 70 € la chambre avec petit déjeuner.

### Casa D. Antónia

*Rua Direita 15, Monsaraz. Tél./fax. : 266.557.142.*
*www.casadantonia-monsaraz.com*
Sympathique agritourisme dans un des plus vieux villages du Portugal. À partir de 50 € la double.

### Cantar do Grilo

*Herdade Vale de Milhanos, Correio da M6, Serpa.*
*Tél. : 284.595.415. www.cantardogrilo.com.*
Tenue par un couple de Suisse amoureux de la région, cette maison d'hôtes offre de belles prestations : chambres spacieuses et salon cheminée agréable pour la détente. Vos hôtes seront de bons conseils. Petits déjeuners de qualité. Dîner sur commande. 80 € avec le petit déjeuner.

### Hotel Caminhos de Santiago

*Rua Cidade de Beja, Santiago do Cacém.*
*Tél. : 269.825.350. www.hotelcaminhosdesantiago.pt*
Déco contemporaine et colorée. Agréable étape pour découvrir la côte proche. À partir de 135 € la double.

## Les tables

### Adega do cachete

*Rua do grave n°9, S. Pedro do Corval.*
*Tél. : 266.549.568.*
Une très belle table de cuisine de terroir avec porc noir et *migas* ou morue grillée. Le tout précédé de nombreuses entrées délicieuses *(petiscos)* comme une salade de poulet grillé au vinaigre et coriandre, des œufs brouillés aux asperges sauvages, pois chiches en salade… Env. 25 €.

### Adega do Neto

*Rua dos Mercadores, 46, Évora. Tél. : 963.947.319.*
Belle carte de soupes du jour dont la très réputée *asorda alentejana* avec de la morue. Également morue grillée et certains jours un plat terre-mer typique, le porc aux palourdes. Simple et bon. Env. 10 €.

### Fialho

*Travessa dos Mascarenhas, 16, Évora.*
*Tél. : 266.703.079. www.restaurantefialho.com*
Une institution à Évora, fréquentée largement par les touristes mais aussi quelques locaux. Belle carte de *petiscos* avec les notables *empadas de galinha* (chaussons au poulet), servis d'office, ou encore les haricots au thon, la salade de poulpe… Riz à la palombe, gibier en saison... Table distinguée. Env. 30 €.

### Cafe Restaurante O Chico

*Rua do sol, 44 C. 7005-739 S. Manços.*
*Tél. : 266.722.208.*
Encore un établissement où les grandes tablées sont légion en semaine comme le dimanche. Ici, on ne lésine pas : entrée, plat, dessert, vin et pousse-café. Les décibels augmentent au fur et à mesure que le déjeuner empiète sur l'après-midi. Cuisine alentejane excellente : chaussons de poulet, pois chiches à la morue, pied de porc en ragoût, poivrons grillés, poulpe vinaigrette. Une des plus belles cartes de vin de la région avec des millésimes rares. Env. 20 €.

### Cervejaria Lebrinha

*Rua do Calvario, 6-8, Serpa. Tél. : 284.549.311.*
On y va pour l'ambiance plus que pour la cuisine. La bière est cependant fraîche et des plus agréable en picorant quelques *petiscos* comme des croquettes de poissons ou du fromage de chèvre. Quelques euros.

### Café Sevilha

*Rua de Sevilha, 37, Serpa. Tél. : 965.766.007.*
Un tout petit café qui ne paie pas de mine. Les hommes y passent en vitesse boire "un canon" ou s'y attardent pour regarder le match de foot. Quelques petites assiettes de salades maison remarquables. Quelques euros.

### ✔ Restaurante tipico, Manuel Azinheirinha

*R Doutor Magalhaes de Lima, 81, Santiago do Escoural.*
*Tél. : 266.857.504.*
Dans un petit village blanc endormi, un restaurant traditionnel avec ses tables bien mises, nappées de blanc et son patron moustachu. D'emblée, il pose devant vous de beaux *petiscos* à picorer. Suivront des plats bien droits sans chichi, style cuisine paysanne mais du dimanche. Remarquables *migas,* maquereaux en escabèche, soupe de pain à l'agneau, perdrix à l'étouffée, lièvre en sauce. Superbe carte des vins de la région. Env. 20 €.

### Restaurante O Trilho

*Rua 5 deoutubro, 5. Moura. Tél. : 285.254.261.*
La cuisine alentejane bien faite avec différentes soupes, viandes grillées et morue. Une bonne adresse. Env. 15 €.

### Pateo Real

*Av. Dr. João Pestana, 37, Alter do Chão.*
*Tél. : 245.612.301. www.pateaoreal.com*
Un établissement qui a attiré notre attention pour ses excellentes *migas* aux asperges sauvages et surtout sa morue grillée, accompagnée de pommes de terre au four, oranges en tranches et ail. Env. 20 €.

## ZOOM

**■ *Coudelaria Alter real***
*Alter do Chão. Tél. : 245.610.060.*
Visite du haras et spectacle de dressage de chevaux et des faucons. Sur réservation.

**■ *La route des vins***
Et si vous vous arrêtiez dans une *herdade* viticole, comme celle de Malhadinhas Nova à Beja. Visite guidée sur réservation et restaurant. www.malhadinhanova.pt.

L'hôtel Covento de Sao Paulo, un ancien couvent qui possède une très belle collection de azulejos.

**SE RENSEIGNER.**
**• En France, renseignements à l'Office du tourisme portugais. Tél. : 08.11.65.38.38. www.visitportugal.com**
**• Sur place, Turismo do Alentejo, Av. Jorge Nunes, Lt 1 R/C Esq° 7570-113 Grândola Tél. : 269.498.680. www.visitalentejo.pt**
**• La Tap assure 5 vols/jour Paris-Lisbonne. Également plusieurs vols quotidiens au départ de Marseille, Nice, Toulouse et Lyon. À partir de 169 €. Rens. et rés. sur www.flytap.fr**
**• Indicatif téléphonique : + 351.**

# LA ROLLS **des asperges**

Blanche ou verte, l'asperge revient en force sur les tables à chaque printemps. Direction l'Alsace, chez Clarisse Sibler, pour tout savoir de sa culture et de ses secrets.

*Texte Pierrick Jégu. Recettes et photos des recettes Jean-François Mallet. Photos Laurent Séminel.*

Il faut attendre trois ans pour qu'une asperge pointe le bout de sa tige. Elle repoussera ainsi à chaque printemps pendant six ou sept ans, mais pas plus.

Combien y a-t-il de variétés d'asperges? « Deux, les blanches et les vertes », serait-on tenté de répondre, voire trois avec les blanches tirant sur le violet. Perdu! La couleur des asperges dépend surtout de méthodes culturales : les vertes poussent à découvert sur un terrain plat alors que les blanches poussent dans des buttes de terre et sont protégées de la lumière du jour par des bâches, ce qui explique leur absence de pigmentation. Il existe bien des variétés d'asperges dotées de qualités propres, d'allure, de goût, de texture, mais la plupart peuvent donc donner des blanches ou des vertes! Parmi elles, andreas, darlise, ramada ou encore grolim, autant de spécimens cultivés par Clarisse Sibler, installée à Sigolsheim, dans le Haut-Rhin. Avec les Landes, l'Alsace reste l'un des berceaux français de l'asperge, également produite en quantité en Espagne ou « en face », comme dit Clarisse, dans les grandes exploitations allemandes. Avec une dizaine d'hectares, la sienne reste de taille raisonnable et ses 50 tonnes par an s'écoulent exclusivement au niveau local. Elle refuse obstinément de céder aux sirènes de la grande distribution. Son truc? La vente directe sous le label Bienvenue à la ferme, et à quelques excellents restaurateurs de la région comme Olivier Nasti, chef étoilé du Chambard (voir *Saveurs* n°173), table remarquable située à l'entrée du célèbre village voisin de Kaysersberg. « En saison, je vais tous les matins, voire deux fois par jour, chez Clarisse pour avoir les asperges d'une grande fraîcheur. Elle a mis en place un tas de petits détails pour obtenir une qualité optimale. »

1

## Une culture exigeante

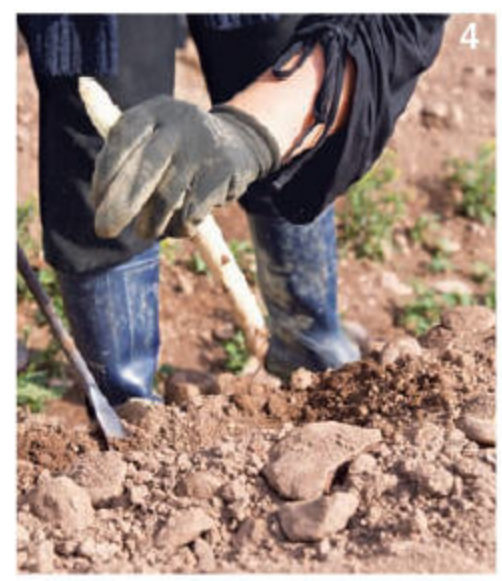
Car, pour être belle et goûteuse, l'asperge est très exigeante. On ne sème pas ses graines au gré de la brise pour la regarder sortir de terre au petit bonheur la chance. L'asperge pousse sur une griffe, une sorte de rhizome produit par les pépiniéristes à partir des graines de la plante. Il faut attendre trois ans avant que la griffe plongée dans le sol (à environ 20 cm) ne donne des récoltes satisfaisantes, et ce pendant six ou sept ans, pas plus. La griffe en fin de vie et le sol épuisé, il faut laisser ce dernier au repos dix ou quinze ans avant de revenir sur la même parcelle.

Sur un champ en production, le cycle de culture reste précis d'une année sur l'autre. Selon les conditions climatiques bien sûr, les mois de février-mars sont consacrés au travail du sol entre les rangs et, pour les parcelles dédiées aux asperges blanches, au buttage – la préparation de buttes d'une vingtaine de centimètres – et au paillage – l'installation des bâches. De mi-avril à mi-juin, la saison de l'asperge bat son plein : tous les matins, c'est la cueillette, opérée manuellement par des femmes "armées" de petits instruments appelés « gouges ». Après la période de récolte, c'est le moment ■■■

**1.** Clarisse Sibler s'imaginait professeur de biologie, mais la passion de l'asperge l'a rattrapée. **2 et 3.** Tandis que les asperges vertes poussent en plein air, les blanches sont cultivées sous bâche pour préserver leur blancheur. **4.** La cueillette s'effectue à l'aide d'une gouge qui sectionne l'asperge à la base de la tige.

2

3


4

## ASPERGES GRATINÉES À LA RICOTTA ET AU JAMBON CRU

*Pour changer*

Préparation : 20 mn. Cuisson : 35 mn. Pour 4 personnes :

■ 16 grosses asperges vertes ■ 250 g de ricotta ■ 1 c. à s. d'herbes de Provence séchées ■ 4 grandes tranches de jambon cru ■ 6 c. à s. d'huile d'olive ■ Sel, poivre

■ Épluchez les asperges.
■ Fouettez la ricotta avec 4 c. à s. d'huile et les herbes. Déposez les 4 tranches de jambon au fond d'un plat. Posez 4 asperges au centre de chaque tranche. Répartissez la ricotta sur les asperges. Salez et poivrez fortement puis refermez les tranches de jambon afin de former 4 fagots identiques.
■ Arrosez avec le reste de l'huile et enfournez pour 35 mn à 180°C.
■ Piquez les asperges avec la pointe d'un couteau pour vérifier la cuisson.

**Notre conseil vin : un bourgogne blanc.**

## CROSTINIS À L'OLIVE ET ASPERGES AUX ZESTES D'ORANGE

*Mise en bouche*

Prép. : 35 mn. Cuisson : 25 mn. Pour 4 pers. :

■ 2 bottes d'asperges vertes (env. 6 asperges par botte) ■ 8 c. à s. d'huile d'olive ■ 4 c. à s. de tapenade ■ 80 g de parmesan frais ■ 1 grosse orange non traitée ■ 5 morceaux de sucre ■ 4 tranches de pain de campagne ■ Sel, poivre

■ Épluchez les asperges. Découpez les pointes (réservez les queues, par exemple pour la recette page suivante). Prélevez les zestes d'orange avec 1 zesteur.
■ Préparez un sirop avec 2 verres d'eau et le sucre. Laissez bouillir 2 mn. Ajoutez les zestes d'orange et laissez confire 10-15 mn à feu doux, sans remuer mais en surveillant.
■ Chauffez l'huile d'olive dans une grande poêle. Saisissez les pointes d'asperge dans l'huile chaude et cuisez-les 8 mn sur toutes les faces. Salez, poivrez et égouttez-les lorsqu'elles sont fondantes mais encore un peu croquantes.
■ Baissez le feu puis saisissez les tranches de pain dans le reste d'huile chaude.
■ Tartinez les croûtons avec la tapenade, ajoutez les pointes d'asperge, répartissez les zestes d'orange et le parmesan en copeaux sur les crostinis.
■ Dégustez chaud avec une salade de roquette.

**Notre conseil vin : un alsace-gewurztraminer**

de débutter (aplanir) les parcelles, biner les sols, laisser la plante pousser et entretenir le végétal. En automne et en hiver, ce dernier est broyé dès les premières gelées et les champs enrichis de matières organiques sous forme de compost… En attendant de recommencer le cycle au mois de février ou mars suivant.

## Les secrets d'une bonne asperge

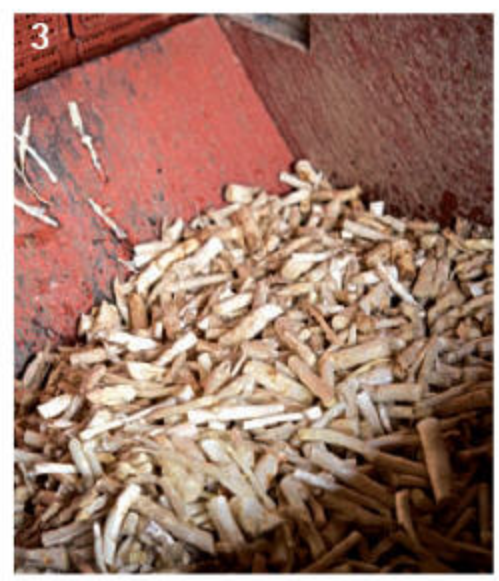
Comme il y a tomates et tomates, il y a asperges et asperges. Sur les étals, toutes n'ont pas la même mine, la même droiture. Dans nos assiettes, toutes n'ont pas le même goût et la même saveur. Alors, quel est le secret d'une bonne asperge ? À quoi tient le succès de la production de Clarisse Sibler auprès des chefs les plus difficiles ? À une multitude de gestes, de pratiques et d'exigences. Essentiel, le refroidissement de l'asperge une heure maximum après sa cueillette. Trempée dans un bain d'eau glacée ou placée en chambre froide jusqu'à atteindre la température de 2°C à cœur. Le but ? La choquer afin qu'elle conserve son goût et toute sa fraîcheur. Coupée à 22 cm selon la réglementation française, brossée, nettoyée, elle est ensuite triée manuellement en fonction de son calibre, puis remise en chambre froide, avant d'être conditionnée et vendue dans les 24 ou 48 heures grand maximum. Bien d'autres "détails" ont leur importance, le soin apporté au travail du sol, la maîtrise des rendements et de la densité de plantation selon les caractéristiques de chaque variété, la nécessité de planter la bonne variété sur le bon sol… D'ailleurs, par rapport aux terres sableuses ou limoneuses habituellement cultivées, Clarisse Sibler dispose de terrains un peu plus lourds puisque légèrement argileux. Certes plus difficiles à travailler, elle est persuadée qu'ils donnent également beaucoup de caractère à ses asperges.

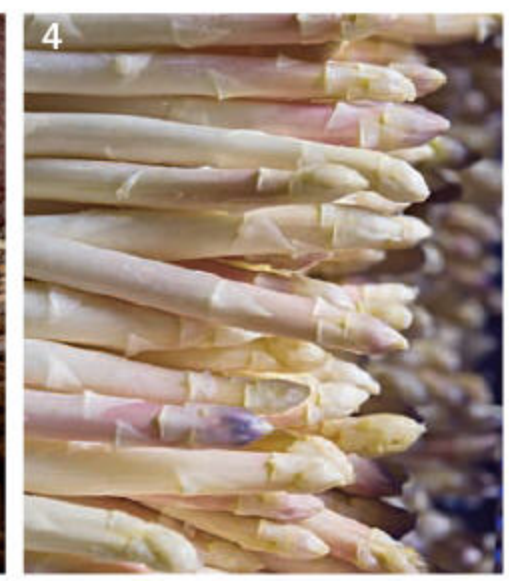
« Avant moi, personne n'avait fait de l'asperge dans la famille », dit Clarisse. Sur les bancs de la fac de bio où elle s'imaginait devenir prof, elle n'y pensait sûrement pas non plus. Et puis, lorsqu'elle a finalement repris une exploitation de sa famille – en grande partie viticole –, elle a décidé de se lancer dans l'asperge. Bien lui en a pris, si l'on en juge par la passion avec laquelle elle évoque et elle pratique son métier. Toujours en mouvement, elle cherche sans cesse, essaie de nouvelles variétés, comme cette italienne nommée violetta, au délicieux goût un peu sucré, d'une couleur violette qui plaît beaucoup aux restaurateurs. « Avec l'asperge, on en apprend tous les jours, ça change tout le temps, selon les conditions climatiques, les variétés… », s'enthousiasme-t-elle. Et quand on lui demande comment elle aime la déguster, elle répond « de façon traditionnelle, avec du jambon d'Alsace, de la mayonnaise et différentes sauces, ou bien alors avec une sauce aux morilles selon la recette de Monsieur Nasti. Pour les vertes, plongées une minute dans l'eau bouillante et cuisinées juste en tronçons à la poêle ». Olivier Nasti, lui, la prépare aussi à la mode alsacienne pour sa brasserie mais n'hésite pas non plus à inventer : « Avec la blanche par exemple, je garde le haut que je marie avec un jus d'orange, une noix de beurre, du sel, du poivre et un filet de jus de citron, le tout cuit à la vapeur à 90°C… On peut tout faire avec l'asperge ! » ❖

*Les Asperges Clarisse, Clarisse Sibler. 27, rue de Bennwihr, 68240 Sigolsheim. Tél. : 03.89.47.12.17.*

POUR EN SAVOIR PLUS : ASSOCIATION POUR LA PROMOTION DE L'ASPERGE D'ALSACE www.asperge-alsace.fr

**1.** De mi-avril à mi-juin, c'est la pleine saison pour les récoltes. **2 et 3.** Sitôt cueillie, l'asperge est coupée à 22 cm selon la législation, brossée, nettoyée et triée, pour être commercialisée au maximum dans les 48 heures. **4.** Les grands chefs, qui ne s'y trompent pas, raffolent de ces asperges de grande qualité.





## WOK DE QUEUES D'ASPERGE AUX CREVETTES

*Vite fait*

Préparation : 20 mn. Cuisson : 15 mn. Pour 4 personnes :

■ 500 g de queues d'asperges vertes et blanches épluchées ■ 32 crevettes de taille moyenne (surgelées crues) ■ 4 c. à s. de sauce soja Kikkoman (moins salée, avec le bouchon vert) ■ 4 gousses d'ail ■ 4 c. à s. d'huile d'olive ■ 1 citron vert, ■ Sel, poivre

■ Hachez l'ail, décortiquez les crevettes et émincez les queues d'asperge. ■ Chauffez l'huile d'olive dans un wok ou une grande poêle. Saisissez-y les queues d'asperge, ajoutez l'ail et laissez colorer 5 mn à feu vif en remuant. ■ Ajoutez les crevettes et la sauce soja, laissez cuire 5 mn toujours à feu vif. Salez légèrement, poivrez, puis ajoutez le jus du citron vert en remuant. ■ Dégustez bien chaud avec du riz blanc.

**Notre conseil vin : un sauternes.**

**Nota bene.** Vous pouvez ajouter de la coriandre fraîche ou du basilic haché et déguster cette recette froide.

## SOUPE D'ASPERGE AU PARMESAN ET BASILIC

*Raffiné*

Préparation : 20 mn. Cuisson : 45 mn. Pour 4 personnes :

■ 3 bottes d'asperges blanches, vertes ou violettes (environ 24 asperges) ■ 1 botte de basilic ■ 5 c. à soupe d'huile d'olive ■ 50 g de parmesan jeune ■ Baies roses ■ Sel, poivre

■ Épluchez les asperges, ôtez les queues trop dures. Réservez 4 têtes d'asperge bien fermes. Lavez et effeuillez la botte de basilic, découpez le parmesan en cubes. ■ Découpez les asperges en morceaux et saisissez-les 10 mn, à feu doux, avec la moitié de l'huile d'olive, dans une cocotte. ■ Lorsque les asperges commencent à devenir moelleuses, ajoutez le parmesan et versez de l'eau jusqu'à 1 cm au-dessus de la hauteur des asperges. Salez, poivrez et laissez mijoter 35 mn à feu très doux en remuant de temps en temps. ■ Au bout de ce temps, stoppez le feu, ajoutez les feuilles de basilic, puis mixez. Rectifiez l'assaisonnement et réservez au chaud. ■ Émincez les pointes d'asperge réservées en fines lamelles avec un économe. Saisissez-les avec le reste d'huile dans une poêle et laissez cuire 5 mn à feu doux sans les colorer. ■ Servez la soupe d'asperge bien chaude dans des bols, disposez les lamelles d'asperge sur le dessus, avec un peu d'huile de cuisson des asperges, assaisonnez de baies roses et dégustez.

**Notre conseil vin : un chablis.**

## HERBAMARE® SAVEUR MÉDITERRANÉENNE, UNE NOTE ENSOLEILLÉE QUI CHANTE LE SUD

Herbamare® Saveur Méditerranéenne est préparé d'après une recette originale et unique. Son goût évoque la fraîcheur des légumes de Provence. Les légumes et plantes de culture biologique sont d'abord soigneusement sélectionnés puis incorporés au sel de mer et macérés plusieurs mois avant que le tout ne soit déshydraté sous vide. Herbamare® Saveur Méditerranéenne met le soleil dans vos assiettes et donne un goût de vacances à tous vos plats ! Parfaitement adapté pour assaisonner vos salades, vos légumes et vos sauces tomate, il suffit de l'ajouter après la cuisson pour des résultats délicieux.

*Points de vente : magasins de diététique et GMS, au rayon sel. Prix public indicatif TTC : 2,25 €.*

## RONDNOIR DE FERRERO, LA PERLE AUX MILLE PLAISIRS

Bouchée chocolatée raffinée et gourmande, Rondnoir vous fera vivre une expérience nouvelle et unique. Délectez-vous avec cette combinaison surprenante du croustillant de la gaufrette et du fondant chocolaté, vers un cœur croquant de tendre chocolat noir. Une bouchée idéale à offrir... mais également pour son propre plaisir !

*Disponible en GMS. Prix public indicatif TTC : 7,39 €.*

## LA COLLECTION M'COOK DE MAUVIEL, DES USTENSILES ADAPTÉS À UNE CUISINE EXIGEANTE

Photos DR.

Les ustensiles en acier inoxydable multicouches de la gamme M'Cook assurent une répartition rapide et uniforme de la chaleur ; la monture en fonte d'Inox reste froide et le bord verseur est bien pensé. L'ensemble de la collection s'utilise sur tous feux y compris l'induction. Esthétique avec ses montures rivetées, signées « Mauviel 1830 » et gravées dans la masse, les parois évasées et bombées sont idéales pour faire sauter les légumes et inventer des recettes exotiques à l'infini !

*Numéro lecteurs : 02.33.61.00.31. www.mauviel.com*

## MARQUÉS DE CÁCERES, UN MILLÉSIME EXCEPTIONNEL EN 2009

Un millésime exceptionnel en 2009 pour la prestigieuse maison Marqués de Cáceres ! Découvrez ces deux nouvelles cuvées de rioja, en blanc et rosé. Des vins frais, fruités et extrêmement charmeurs : subtilité et gourmandise sont au rendez-vous de vos repas printaniers.

*Disponible au rayon vins étrangers ou chez votre caviste.*

*L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.*


# Retrouvez nos meilleures adresses futées

**BULLETIN A RETOURNER A : PETIT FUTE VPC**
**18, rue des Volontaires - 75015 Paris - Tél. 01 53 69 70 00**

❒ **Oui**, je souhaite commander le guide Petit Futé Tourisme et Vignoble 2010 **au prix de 16,95 €** (frais de port inclus)
❒ **Oui**, je souhaite commander le guide Petit Futé 1001 vins à moins de 10 € 2010 **au prix de 14,95 €** (frais de port inclus)
❒ **Oui**, je souhaite commander le guide Petit Futé du Whisky 2010 **au prix de 15,95 €** (frais de port inclus)

❒ Je joins mon règlement par chèque bancaire ou postal à l'ordre du Petit Futé

❒ Je préfère régler par carte bancaire :

CB n° |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_| Expire fin : |_|_|/|_|_|

Clé : (3 derniers chiffres figurant au dos de la carte) |_|_|_|

Date et signature obligatoires :

Mes coordonnées :

❒ Mme ❒ Mle ❒ M.

Nom .....

Prénom .....

Adresse .....

.....

Code postal ..... Ville .....

Tél. ..... E-mail .....

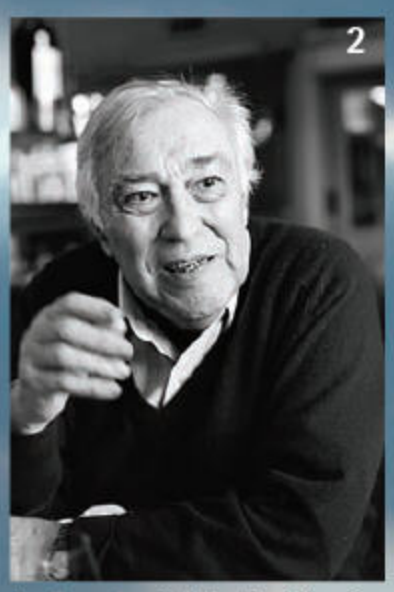
Offre réservée France métropolitaine, dans la limite des stocks disponibles.

**Vous pouvez également commander en ligne sur www.petitfute.fr**

# DANS LA FAMILLE PAUILLAC...

De prestigieux châteaux avoisinent des pauillacs moins connus qui font néanmoins le bonheur des vrais amateurs.

*Texte Claudine Abitbol. Photos David Japy.*



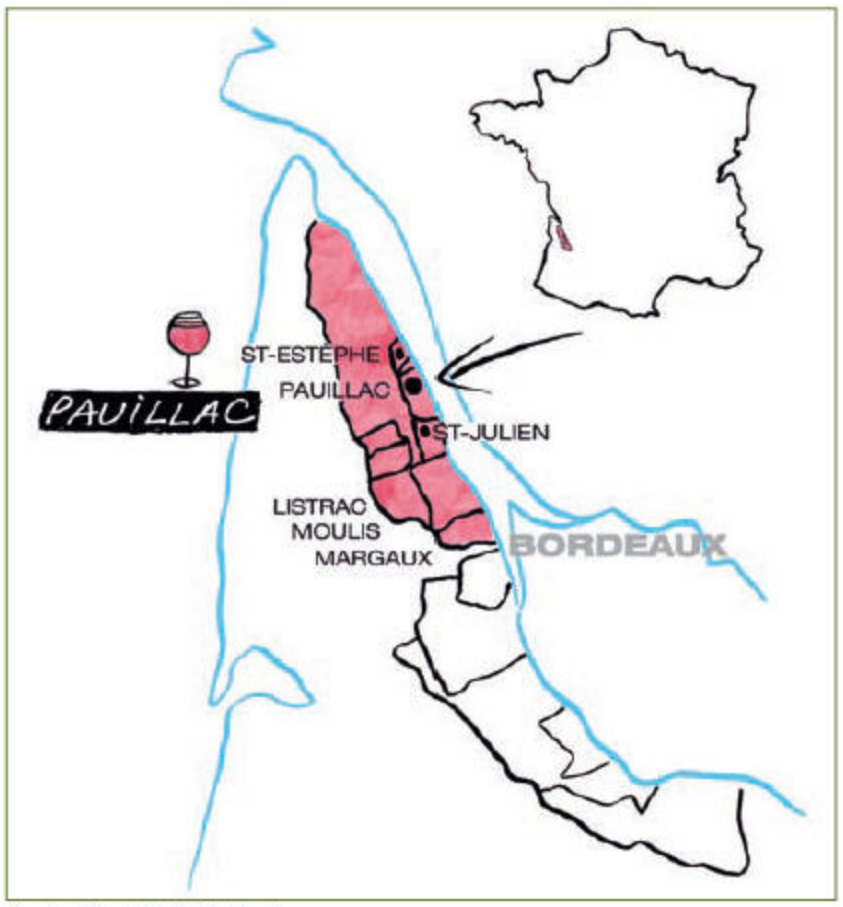
**1.** Sous le ciel de Pauillac, le vignoble des trois premiers crus classés avoisine les non-classés en 1855. **2.** Jean-Michel Cazes, président de l'AOC pauillac, dirige Lynch-Bages, cru classé. **3.** Pascale Peyronie a repris les rênes du vignoble familial, et propose l'un des meilleurs crus bourgeois de Pauillac à un prix raisonnable. **4.** Ludovic et Julien Meffre attentifs à la bonne maturité du raisin, au Château Bellegrave. **5.** Le Château Haut-Bages Monpelou profite du savoir-faire de l'œnologue Arnaud Durand qui vinifie l'excellent cru classé Batailley. **6.** Claude Meffre du Château Plantey est l'un des rares à posséder 27 hectares d'un seul tenant à Pauillac.

Inégalée. C'est ce qui qualifie la notoriété du vin de pauillac né au XVIIIe siècle. Rayonnement mondial assuré par Napoléon III qui lui offre un statut « grands crus classés » en 1855. Qu'en est-il des autres? Ces propriétés qui sont restées à la porte du classement du Médoc, des terres familiales plantées de vignes, exploitées par des générations de Pauillacais, une petite vingtaine environ? Certes, elles profitent de la réputation de leurs illustres voisins mais aussi de l'Appellation d'origine contrôlée, depuis 1936. Est-ce suffisant pour faire honneur à cette jolie figure de style que sont ces rouges fruités, longilignes, aux arômes uniques de boîte de havanes et qui forment un accord savoureux avec l'agneau de Pauillac, plat typique de la région? Un chef étoilé, Thierry Marx, a même élu domicile dans ce vignoble, au Château Cordeillan-Bages.

## L'élite des vignes

« C'est à Pauillac qu'il y a le plus de Premiers crus classés », lance fièrement Jean-Michel Cazes, président de l'AOC pauillac, pour justifier la gloire de l'appellation. En effet, au sommet du classement de 1855, trois pauillacs parmi l'élite des cinq « premiers » : Lafite-Rothschild, Latour et Mouton-Rothschild (depuis 1973). Cette échelle (qui détermine aussi les prix) honore 18 châteaux pauillacais, soit un tiers des vins classés. Du premier au cinquième niveau, ces étiquettes sont devenues de vraies marques. Et l'élite de ces marques, du luxe comme Chanel ou Dior. Les grands collectionneurs spéculent. « On vendait du Lafite ou du Pontet-Canet, bien avant que les gens sachent qu'il s'agissait de pauillac », renchérit Jean-Michel Cazes pour montrer à quel point ces grands châteaux bordelais ont participé au prestige du terroir. Grâce à l'escale portuaire sur l'estuaire de la Gironde, les vignes de Pauillac, situées juste en face, ont bénéficié de la vitalité du commerce du « négoce bordelais ».

N'allez pas croire que les non-classés sont dénués de noblesse. Car loin de se reposer sur leurs lauriers, chacun développe sa propre stratégie. L'enjeu? Être reconnu pour leur ■■■




*Illustrations M.-L. Greffard.*

Le Château Pichon-Longueville (baron), une figure de proue de l'appellation.

**1.** Le sol typique de cailloux et de sable mêlés engendre des vins à forte personnalité. **2.** Au Domaine Iris du Gayon, la production demeure modeste en quantité mais pas en qualité. **3.** Un vin d'assemblage se prépare au Château La Fleur Peyrabon. **4 et 5.** Les vins de Pauillac sont charnus, puissants, et leur belle structure est un gage de longévité. **6.** Les vignes du Château Latour, qui produisent l'un des Premiers « grands crus classés ».

## SYLVIE REYNAUD, l'irréductible

« Cave coopérative et pauillac, cela ne va pas de pair », souligne Sylvie Reynaud, la présidente de la Rose Pauillac, l'unique cave coopérative du terroir. Pauillacaise d'origine, son père était maître de chai. « Avec nos cinquante hectares, nous sortons un vin digne de pauillac car on se donne les moyens d'avoir un vrai œnologue », ajoute-t-elle. Elle est aussi la propriétaire du Château Haut de la Bécade, un pauillac subtil et plein de charme, vinifié séparément et vendu à la cave, tout comme le Château Haut Milon. « En dix ans, on a perdu la moitié de notre surface, constate-t-elle avec inquiétude.

Nos voisins, les grands crus classés, veulent nos parcelles et offrent des fortunes pour nos petits lopins. » Tant qu'il y aura des irréductibles comme Sylvie Reynaud, la cave coopérative perdurera, dans l'intérêt du consommateur, car avec des cuvées entre 13 et 18 € la bouteille, les pauillacs ne sont pas réservés à une élite...
Deux cuvées prêtes à boire :
La Rose Pauillac 1999 et son second vin, La Fleur Pauillac 1999. Nouveauté : le chocolat au vin de La Rose Pauillac.
44, rue du Maréchal-Joffre, BP 14, 33250 Pauillac. Tél. : 05.56.59.26.00.
www.larosepauillac@wanadoo.fr

qualité, à défaut de porter un grand nom. Car s'ils bénéficient eux aussi du pedigree « pauillac », ils n'ont pas décroché le prix de beauté ! Ici, dans le Médoc, entre Atlantique et estuaire, le mot « qualité » a pris tout son sens après le sombre épisode des années 70 et 80 où, globalement, les vins étaient durs, devaient donc vieillir un certain nombre d'années avant de devenir aimables…

## Dans l'ombre des grands

Des pauillacs de qualité sans le prix fort, un bon compromis que ces domaines et châteaux – souvent « crus bourgeois » – offrent comme le Château Fonbadet qui appartient à la famille Peyronie. Après dix ans aux côtés de son père, Pascale a repris les rênes de 20 ha encadrés par les plus grands, Mouton, Latour, Lynch-Bages, Pichon Longueville Baron et Comtesse. « Par un jeu de remembrement de parcelles, il y a du Mouton dans Fonbadet et du Fonbadet dans Mouton », sourit-elle. « Ils vendent leur vin dix fois plus cher que nous ! » explique-t-elle, dépitée. Pourtant ce "cru bourgeois" affiche un fruit et une belle facture qui le hisse parmi notre sélection. « Les gens en ont un peu marre d'aller s'offrir des bouteilles à plusieurs dizaines d'euros alors qu'ils peuvent avoir une qualité presque équivalente. Comme eux, on est AOC pauillac ! » D'autres crus tirent leur épingle du jeu dans l'univers impitoyable des grands noms. Il s'agit de ceux qui bénéficient de l'expertise d'un cru classé comme Pibran ou bien Haut-Bages Monpelou. Racheté par Axa Millésime, le pôle vin d'Axa, le Château Pibran profite depuis 1987 du savoir-faire du maître de chai de Pichon Baron, le glorieux « cru classé » de la filiale. « Non seulement Pibran est situé sur une très jolie croupe de graves, un très beau terroir pour le cépage roi de Pauillac, le cabernet-sauvignon associé au merlot, mais il est vinifié à Pichon Baron », dit-on chez Axa. « Être à Pauillac peut aider mais il faut des personnes derrières pour que le terroir parle. Cela passe par les soins dans la vigne et au chai », ajoute-t-on. Pibran est un vin de plaisir, à consommer plus rapidement. Même chose pour Haut-Bages Monpelou, vinifié par le cru classé Château Batailley. Philippe Castéja, grand propriétaire bordelais, donne à ce « cru bourgeois », parcelles détachées du prestigieux Duhart-Milon, ses lettres de noblesse en le traitant comme un très grand, ajoutant même l'expertise d'un œnologue conseil de renom, Denis Dubourdieu. Ces pauillacs constituent une belle entrée en matière vers les crus classés. Et si ces vins vivent encore dans l'ombre des grands, cela les pousse vers le haut. ❖

Taille du cabernet-sauvignon, le cépage médocain par excellence, parfaitement adapté aux sols de graves et de sable, pauvres, drainés et ventilés. Il est vigoureux, résistant et peu sensible à l'humidité.

## CARNET DE ROUTE

### Où manger

**Café Lavinal**

*Place Desquet, Bages, 33250 Pauillac.*
*Tél. : 05.57.75.00.09. www.villagedebages.com*
Au cœur des vignes de Pauillac, aux portes du Château Lynch-Bages, dans le village de Bages, l'unique café-brasserie : cuisine de famille (carré d'agneau, grenier médocain etc.). Un système ingénieux de grands crus au verre (une machine pour choisir 12, 6 ou 2 cl de vin). Voisin de la boucherie-charcuterie, de la boulangerie (Au Baba d'Andréa) et de l'atelier d'osier (Place de Sauvignon), un bistrot chaleureux où l'on se régale, sourire compris.

**Le Lion d'Or**

*11, route de Pauillac, 33460 Arcins. Tél. : 05.56.58.96.79.*
Entre Pauillac et Margaux, un restaurant typiquement médocain. Le patron, Jean-Paul Barbier, rugit de plaisir en cuisine et en salle. Déco traditionnelle et casier-cave de jour où l'habitué dépose son vin sous clé pour en disposer quand il vient se sustenter. Lamproie à la bordelaise, foie de veau poêlé, pigeon rôti, plats idéals avec un pauillac. Menu du jour à 12,50 €. À ne pas rater, le cannelé de Bordeaux maison. Table sur la route du Tour de France, le 24 juillet prochain.

### Où dormir

**Château Ormes de Pez**

*33180 Saint-Estèphe. Tél. : 05.56.90.91.92.*
*www.ormesdepez.com*
C'est le nom d'une maison d'hôtes de cinq chambres de grande qualité sur le site du Château éponyme, propriété de Jean-Michel Cazes à Saint-Estèphe. Dans un grand parc arboré, un confort et une sérénité dans cette demeure du XVIIIe siècle (maison de famille), adossée aux chais de l'exploitation vinicole. L'été, piscine plein air. Chambre (de 95 à 130 €, petit déjeuner inclus). Table d'hôtes à partir de 6 personnes.

**SE RENSEIGNER**
**Maison du Tourisme du Vin de Pauillac,**
**La Verrerie, 33250 Pauillac. Tél. : 05.56.59.03.08.**

## DÉGUSTATION

### Domaine Iris du Gayon, 2007

Avec 3 500 bouteilles par an, Pierre Siri fait figure de micro-producteur à Pauillac. Ses vignes touchent celles de Mouton et de Lafite ! Le soin apporté à la vigne (« bio » sans le label) fait de ce beau rouge au nez royal (fleur, fruit, musc, sous-bois, gibier), à la texture généreuse, un vin sensuel et harmonieux. Bravo. 25 €. Le Pouyalet, 33250 Pauillac. Tél. : 05.56.59.03.82.

### Château Bellegrave, 2007

Deux frères Meffre, Ludovic et Julien, œnologues, gèrent cette propriété d'un hectare et demi qui offre aux visiteurs la vision d'un château médiéval entouré d'un parc. Belle réflexion sur les maturités du raisin pour un rouge profond, subtil et frais au boisé un peu marquant dans sa jeunesse. Très belle finale (violette). 17,5 €. 22, route des Châteaux, 33250 Pauillac. Tél. : 05.56.59.05.53.

### Château Tour Sieujan 2006

Adhérents à la cave coopérative jusqu'en 2002, le couple Chaumont (Stéphane et Catherine) est devenu vigneron indépendant sur 6 hectares bien situés (croupes de graves garonnaises). La tour féodale restaurée ravira le visiteur. La maîtrise est au rendez-vous pour ce rouge grenat au nez magnifique, à la bouche velours. Superbe. 19 €. 9/11, route de Pauillac, 33112 Saint-Laurent-Médoc. Tél. : 05.56.59.46.03.

### Château La Fleur Peyrabon, 2006

La Fleur Peyrabon, 7 ha à Pauillac est vendangés manuellement. Ce cru bourgeois appartient à Patrick Bernard, le PDG de Millésima, le site de vin en ligne. Suivi par l'expert des grands crus, Jacques Boissenot, disciple d'Emile Peynaud, le père de l'œnologie moderne, ce rouge est droit et dense. Beau potentiel. 21 €. Saint-Sauveur en Médoc, 33250 Pauillac. Tél. : 05.56.59.57.10.

### Château Pibran, 2006

Vinifié par Jean-René Matignon, l'œnologue du fameux Pichon Baron. Il est « assimilé » aux crus classés surtout les meilleures années (2000, 2003, 2005, et 2009). Nez bordelais, bouche avenante avec une dominante de merlot (contrairement au terroir dominé par le cabernet-sauvignon), ce qui le rend irrésistible. 22 €. Château au Baron Pichon de Longueville, 33250 Pauillac. Tél. : 05.56.73.17.17.

### Château Fonbadet, 2007

Vingt hectares divisés en trois unités, voisins de Latour, Pichon (Baron et Comtesse) Lynch-Bages et Mouton. Pascale Peyronie adore recevoir dans sa demeure du XVIII^e. Membre des Aliénor du vin de Bordeaux, qui regroupe douze femmes du Médoc, elle produit un cru bourgeois sélectif, puissant, expressif avec une grande netteté d'arômes (fruits noirs, sous-bois, gibier). Longue finale. 22 €. 33250 Pauillac. Tél. : 05.56.59.02.11. www.chateaufonbadet.com ou www.bordeaux-lesalienor.fr

### Château Haut-Bages Monpelou, 2006

Les quinze hectares détachés en 1948 du cru classé Duhart-Milon, forment aujourd'hui ce « cru bourgeois » sous la houlette de Philippe Castéja, célèbre propriétaire bordelais. Vinifié chez Batailley, ce pauillac profite de l'expertise de son œnologue, Arnaud Durand qui élabore un vrai pauillac structuré, juteux (fruits rouges, sous-bois) et racé (truffe, gibier, toasté). 17 €. 86, cours Balguerie, 33082 Bordeaux. Tél. : 05.56.00.00.70.

### Château Plantey 2006

L'un des rares vignobles de 27 ha d'un seul tenant ! Situé face au célèbre cru Pontet-Canet, il est dirigé avec intelligence par Claude Meffre, ancien journaliste à Marseille, enfant des vignes ayant rejoint son père à 35 ans après une formation à Bordeaux. Dominante de merlots vendangés à point. Rouge fin et mature pour se faire plaisir. 15 €. 226, route du Plantey, 33250 Pauillac. Tél. : 05.56.59.32.30.

*L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.*

LOCATION DE BATEAUX SANS PERMIS
SUR LES VOIES NAVIGABLES D'EUROPE

le boat®

# Embarquez toutes vos envies !

à partir de **202€**
la semaine par personne
pour 8 passagers*

le plus grand choix de croisières en Europe

plus de 1 000 bateaux

plus de 200 suggestions d'itinéraires

Valable pour une croisière d'une semaine en France à bord d'un TOWER après le 2 octobre 2010 - Code source : SAV

Nouveauté ! Le Blog : www.mes-vacances-en-peniche.fr

## Réservez en toute confiance !

Le Boat fait partie du groupe TUI Travel PLC, l'un des plus prestigieux groupe international du monde du tourisme. Garantissez vos vacances avec TUI ! TUI Travel PLC

**Offres spéciales exceptionnelles sur www.leboat.fr**

Appelez le +33 (0)4 68 94 42 73 pour un devis gratuit.

# TENDANCE COCKTAIL

# Pink mojito

*Texte Florence Falkehed. Photo Marie-José Jarry.*

*Fraîcheur !*

**Préparation : 10 mn. Pour 1 personne :**

■ 5 cl de Porto Cruz Pink ■ 5 feuilles de menthe ■ Jus de citron vert ■ Sirop de citron ■ 1/2 c. à café de sucre cassonade ■ Eau gazeuse

■ Dans un verre à mélange, déposez les feuilles de menthe. Ajoutez le sucre cassonade. Versez 1 c. à café de jus de citron vert et un trait de sirop de citron. ■ Pilez. Transvasez dans le verre à cocktail avec une petite passoire. ■ Versez l'équivalent d'un verre de glace pilée. Versez le Pink Cruz. Finissez en l'allongeant avec de l'eau gazeuse.

## PORTO PINK CRUZ

Du Porto, on garde avec le Pink Cruz, les cépages traditionnels travaillés pour le célèbre vin cuit, dans la Vallée du Douro, au Portugal. En bouche, c'est une autre histoire qui commence : des arômes de fruits rouges, beaucoup de fraîcheur, de la rondeur. L'alcool qui titre 19 %, est une base parfaite pour des cocktails colorés où la framboise ou la mûre trouvent aussi parfaitement leur place. En version toute simple, sur glace, il accompagne un apéro dînatoire avec des tapas. Le Porto Pink Cruz séduit autant les femmes que les hommes. Et surtout, sa fraîcheur et sa couleur se marient parfaitement aux beaux jours qui s'annoncent !

*Merci à Anthony Martineau, Fauchon Le Café, 30, Place de la Madeleine, 75008 Paris.*



*L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.*

*Photo Valéry Guedes. Stylisme Natacha Arnoult.*

Bimestriel
Saveurs n°175 – Mai 2010
**67, rue de Dunkerque, 75009 Paris**

**PRÉSIDENT DE LA SOCIÉTÉ ET DIRECTEUR DE LA PUBLICATION : Fabrizio d'Angelo**

**SERVICE ABONNEMENTS**
Pour toute question concernant votre abonnement, pour vous abonner ou commander d'anciens numéros :
Tél. : 03.88.66.86.11. Fax : 03.88.66.86.42.
Mail : abos.burda@abopress.fr
Courrier : Abo Press, 19, rue de l'Industrie, 67402 Illkirch cedex

**POUR COMMANDER D'ANCIENS NUMÉROS ET S'ABONNER EN LIGNE**
Site : www.saveurs-magazine.fr

**INFORMATIONS LECTEURS**
Tél. : 01.53.63.10.15/25 (9 h 30-12 h)
Fax : 01.53.63.82.38. saveurs@editions-burda.fr

**RÉDACTION**
67, rue de Dunkerque, 75009 Paris
Pour envoyer un mail, tapez prenom.nom@editions-burda.fr
Mail de la rédaction : saveurs@editions-burda.fr
Pour joindre votre correspondant, composez le 01.53.63.10 suivi des 2 derniers chiffres.
RÉDACTRICE EN CHEF : **Sylvie Gendron (28)**
DIRECTEUR ARTISTIQUE : **Sylvain Gluais (56)**
RÉDACTRICE EN CHEF ADJOINTE : **Florence Falkehed (15)**
SECRÉTAIRE DE RÉDACTION : **Marine Labrune (25)**
CONSEILS VINS : **Claudine Abitbol**

**RÉGIE PUBLICITAIRE**
**MEDIAOBS**
44, rue Notre-Dame-des-Victoires, 75002 Paris
Tél. : 01.44.88.97.70. Fax : 01.44.88.97.79.
Pour joindre votre correspondant, composez le 01.44.88. suivi des 4 derniers chiffres.
Pour envoyer un mail, tapez pnom@mediaobs.com
DIRECTRICE GÉNÉRALE : **Corinne Rougé (93.70)**
**assistée de Julia Cabrera (93.70)**
DIRECTRICE DE LA PUBLICITE : **Sandrine Kirchthaler (89.22)**
DIRECTRICE DE CLIENTÈLE : **Alexandra Horsin (89.12)**
ASSISTANTE COMMERCIALE : **Salima Maou (97.53)**
ADMINISTRATION DES VENTES : **Élodie Tannou (89.10)**
STUDIO/MAQUETTE/TECHNIQUE : **Cédric Aubry (89.05)**

**ADMINISTRATION**
GRAVURE : **RVB Photogravure, 201, av. Pierre-Brossolette, 92120 Montrouge.**
IMPRESSION : **Druckhaus Kaufmann, Raiffeisenstrasse 29, 77933 Lahr, Allemagne. Tél. : (+49).7821.945.134.**
VENTE AU NUMÉRO : **NMPP**
DIRECTEUR DE LA DIFFUSION : **Jean-Marie Archereau**
CHEF DES VENTES : **Patricia Pugliano. Tél. : 03.88.19.25.26.**
FABRICATION : **Vision Prod. Éric Peyre. Tél. : 01.55.48.01.70.**

Editions Hubert Burda

OJD PRESSE PAYANTE 2008

BVP

**Saveurs est édité par la société Éditions Hubert Burda Media S.A.S. Paris, 67, rue de Dunkerque, 75009 Paris. Au capital de 2 578 243 €. N° Siret : 484 026 067 000 13. RCS : Paris B 484 026 06 7. N° de gestion : 2005 B 16363 Principaux actionnaires : Verlag Aenne Burda et Éditions DIPA Burda S.A.S.
Parution : 9 numéros par an.**
**La reproduction même partielle des articles et illustrations parus dans *Saveurs* est interdite. La rédaction n'est pas responsable des textes et photos communiqués.**
**APE 221 E. ISSN 0998-4623. *Printed in Germany***
**Commission paritaire : 06 11 K 86782.**
**Dépôt légal : avril 2010. Distribution : NMPP.**

# CARNET D'ADRESSES numéro 175

***107Rivoli*** (boutique du musée des Arts décoratifs), 107, rue de Rivoli, 75001 Paris. Tél. : 01.42.60.64.94.

***Absolument Maison.*** En vente au BHV et aux Galeries Lafayette.

***Antonia&Corto,*** 41, rue de Penn, 77780 Bourron-Marlotte. Tél. : 06.77.80.34.70. an.cor@laposte.net.

***BHV.*** 55, rue de la Verrerie, 75004 Paris. Tél. : 01.42.74.90.00. www.bhv.fr

***Bodum.*** www.bodum.com

***Bonton.*** www.bonton.fr.

***Brandt.*** Tél. : 0.810.63.25.25.

***Brigitte Keks.*** www.missbricole.fr.

***Christiane Perrochon.*** www.christianeperrochon.com

***Dreamfarm.*** Tél. : 03.85.25.50.41. www.dreamfarm.com.au

***Ekobo,*** 4, rue Hérold, 75001 Paris. Tél. : 01.45.08.47.43.

***Émile Henry.*** Tél. : 03.85.25.50.50. www.emilehenry.com

***Eno*** aux Lafayette Maison, 35, bd Haussmann, 75009 Paris. Tél. : 01.42.82.34.56.

***Ethiquable.*** www.boutique-ethiquable.com

***Farrow & Ball,*** 50, rue de l'Université, 75007 Paris. Tél. : 01.45.44.47.94.

***Ferm Living.*** www.goodobject.me et www.ferm-living.com

***Gorenje.*** Tél : 01.45.19.30.08. www.gorenje.fr

***Hanablomst.*** www.hanablomst.com

***Izak.*** www.isak.co.uk

***Jardin Bio'.*** www.jardinbio.fr

***Jeannine Cros,*** 11, rue d'Assas, 75006 Paris. Tél. : 01.45.48.00.67.

***Joseph Joseph.*** Tél. : 05.56.42.11.93. www.josephjoseph.com

***Ker Cadélac.*** www.kercadelac.com

***Kitchen Bazaar.*** www.kitchenbazaar.fr

***Kookit.*** www.kookit.com

***La Cerise sur le gâteau.*** www.lacerisesurlegateau.fr

***La Cocotte.*** 5, rue Paul-Bert, 75011 Paris. Tél. : 09.54.73.17.77. www.lacocotte.net

***La Vaissellerie.*** www.lavaissellerie.fr

***Lafayette Gourmet,*** 48, bd Haussmann/97, rue de Provence, 75009 Paris. Tél. : 01.40.23.52.25.

***Lafayette Maison,*** 35 bd Haussmann, 75009 Paris. Tél. : 01.42.82.34.56.

***Le Petit Atelier de Paris.*** 31, rue de Montmorency, 75003 Paris. Tél. : 01.44.54.91.40. www.lepetitatelierdeparis.com

***Maison du Monde.*** www.maisonsdumonde.com

***Merci,*** 111, bd Beaumarchais, 75003 Paris. Tél. : 01.42.77.78.93.

***Monoprix.*** Tél. : 0.800.08.40.00. www.monoprix.fr

***Nogent.*** 11, rue Louis-André, BP 1 – 52340 Biesles. Tél : 03.25.31.92.12.

***Pierre Marcolini,*** 89, rue de Seine, 75006 Paris. Tél. : 01.44.07.39.07.

***Ressource,*** 2, av. du Maine. 75015 Paris. Tél. : 01.42.22.58.80. www.ressource-peintures.com

***Revol.*** Tél. : 04.75.03.99.99.

***Rösle.*** Tél. : 03.85.25.50.40.

***Russel Hobbs.*** www.russellhobbs.fr. Tél. : 0.820.200.275.

***Tenuta La Novella.*** Tél. : 03.89.39.80.00. www.tenutalanovella.com

***The Conran Shop.*** 117, rue du Bac, 75007 Paris. Tél. : 01.42.84.10.01. www.conranshop.fr

***Zoé de Las Cases,*** www.zoedelascases.com Tél. : 06.61.68.30.03.

## NE MANQUEZ PAS
## NOTRE PROCHAIN NUMÉRO
## En kiosque le 28 mai

**AU SOMMAIRE :**

• **LES SALADES ?** Jamais sans une bonne vinaigrette ! • **LA PÊCHE À PIED,** on y prend son pied ! • **L'AVEYRON,** une traversée à petits pas pour déguster des petits plats • À l'attaque d'une bonne grosse **CÔTE DE BŒUF !** • Laissez-vous enivrer par les parfums gourmands de la **TURQUIE** • Mais aussi les **FRAISES**, le **MAROILLES**, les **SANDWICHS** et plein d'autres produits toujours de saison et toujours bons !

Sous le soleil turque... La vie en vert dans l'Aveyron Ça va saigner !

# NOS 70 RECETTES pour vivre le printemps

## ENTRÉES


Asperges gratinées à la ricotta et au jambon cru .... p. 118
Boule coco saumon (fiche) .... p. 137
V Crostinis à l'olive et asperges aux zestes d'orange .... p. 118
Empadas au poulet .... p. 109
V Gaspacho concombre et menthe .... p. 68
V Mini-pizzas aux oignons .... p. 24
Maquereaux à l'escabèche (fiche) .... p. 133
Maquereaux marinés à l'orange .... p. 75
V Soupe d'asperge au parmesan et basilic .... p. 120
Salade de calamar (fiche) .... p. 135
Salade de tourteau et estragon .... p. 69
V Tourtons .... p. 95
Zébulon de saumon (fiche) .... p. 137


## VIANDES


Côtes d'agneau panées aux herbes et à la moutarde .... p. 41
Couscous d'orge (fiche) .... p. 135
Curry d'agneau aux noix de cajou .... p. 42
Gigot d'agneau au beurre de romarin (fiche) .... p. 131
Jambon braisé aux petits légumes nouveaux .... p. 55
Jarret de veau au miel .... p. 66
Kefta d'agneau à la menthe, sauce yaourt (fiche) .... p. 131
Poulet mariné au sucre de palme .... p. 104
Quasi de veau de lait en croûte de sel et pommes de terre primeur .... p. 70
Souris d'agneau confite aux épices douces .... p. 40
Travers de porc marinés au ketchup et gingembre .... p. 51


## POISSONS


Espadon grillé ail et citron .... p. 82
Lieu noir pané au parmesan, fèves et tomates séchées .... p. 71


## LÉGUMES


V Cocotte de légumes et champignons .... p. 77
Gratin de bettes, ricotta, jambon cru et pesto .... p. 45
V Gratin pomme de terre, céleri-rave et beaufort .... p. 65
V Migas (fiche) .... p. 133
V Oreilles d'âne (fiche) .... p. 137
V Petit épeautre et poivrons cuisinés en cocotte .... p. 78
V Polenta crémeuse aux petits pois .... p. 29
V Risotto de quinoa aux pointes d'asperge .... p. 33
Salade de fèves au chorizo (fiche) .... p. 133
V Salade de fèves au sarrasin .... p. 31
Salade printanière au jambon blanc (fiche) .... p. 133
V Taboulé de millet .... p. 27
Tarte fine aux bettes, crème et lardons .... p. 45
Tarte de tomate et thon aux graines de pavot .... p. 76
V Wok de queues d'asperge aux crevettes .... p. 120


## PÂTES ET RIZ


V Linguine aux légumes .... p. 81
Risotto épinard-ricotta-lard .... p. 83
Riz aux crevettes, curry vert et lait de coco .... p. 46


## DESSERTS


Cookies .... p. 35
Crumble aux nashis, bananes et framboises .... p. 104
Gâteau à la rhubarbe .... p. 90
Pâte de fruits rouges .... p. 61
Petites crèmes au gingembre .... p. 48
Petites crèmes glacées au chocolat blanc .... p. 72
Petits rochers à la noix de coco .... p. 104
Poêlée de fruits d'été .... p. 79
Saint-honoré à la chantilly .... p. 62
Tarte du Champsaur .... p. 100
Tartinade choco-noisette .... p. 60
Tiramisu aux amarettis (fiche) .... p. 135
Tiramisu aux fraises .... p. 73


## AUTRES


Ail confit .... p. 74
Caviar d'artichaut anisé .... p. 59
Confit de lentilles bicolore .... p. 58
Friture de cochon .... p. 110
Granola .... p. 32
Lait d'avoine .... p. 34
Lassi mangue et cannelle .... p. 105
Muffins au beaufort, lardons et épinard .... p. 65
Petits roulés au chèvre frais, ciboulette et jambon de Paris .... p. 54
Pink mojito .... p. 128
Pop-corn .... p. 34
Sauce cocktail aux crevettes .... p. 51
Tapenade (fiche) .... p. 131


V : *Plat végétarien*

POULET MARINÉ AU SUCRE DE PALME

MINI-PIZZAS AUX OIGNONS

VIANDES

# SAVEURS

## KEFTA D'AGNEAU À LA MENTHE, SAUCE YAOURT

VIANDES

# SAVEURS

## GIGOT D'AGNEAU RÔTI AU BEURRE DE ROMARIN

AUTRES

# SAVEURS

## TAPENADE

Le magazine SAVEURS
vous invite

SALON SAVEURS DES PLAISIRS GOURMANDS

Retrouvez-nous sur notre stand
Hall A Allée D2

**Du 28 au 31 mai 2010**
Salon Saveurs des Plaisirs Gourmands,
Paris, Espace Champerret

SAVEURS N°175

# GIGOT D'AGNEAU RÔTI AU BEURRE DE ROMARIN

**PRÉPARATION : 30 MN. CUISSON : 50 MN. POUR 4 PERSONNES :**

■ 1 kg de gigot d'agneau désossé non ficelé ■ 100 g de beurre salé ■ 2 branches de romarin ■ 1 botte de carottes fanes ■ 8 échalotes ■ 1 c. à café de fleur de sel ■ Poivre

■ Prélevez les feuilles des branches de romarin, hachez-les grossièrement. Mélangez-les dans un récipient avec le beurre mou, poivrez. Garnissez l'intérieur du gigot avec la moitié du beurre de romarin.

■ Ficelez le gigot, déposez-le dans un plat allant au four, badigeonnez-le avec le reste de beurre de romarin. Mettez le gigot à cuire 40 à 50 mn au four préchauffé à 180°C, en l'arrosant régulièrement.

■ Pendant ce temps, épluchez les carottes et les échalotes.

■ Faites cuire les carottes 3 mn dans l'eau bouillante salée, égouttez-les puis coupez-les en deux dans la longueur.

■ 15 mn avant la fin de cuisson du gigot, mettez les échalotes et les carottes dans le plat, arrosez-les pendant la cuisson.

■ Sortez le gigot du four, enveloppez-le dans une feuille de papier aluminium, laissez-le reposer 15 mn.

■ Tranchez le gigot, servez avec les carottes et les échalotes rôties, parsemez de fleur de sel.

**Notre conseil vin : un pauillac.**

*Peinture fond Ressource, serviette Jeannine Cros.*

SAVEURS N°175

# KEFTA D'AGNEAU À LA MENTHE, SAUCE YAOURT

**PRÉPARATION : 20 MN. CUISSON : 10 MN. POUR 4 PERSONNES :**

■ 500 g de viande d'agneau hachée (épaule) ■ 1 oignon ■ 1 jaune d'œuf ■ 1 bouquet de menthe fraîche ■ 3 c. à soupe de farine ■ 5 cl d'huile d'olive ■ 100 g de yaourt bulgare ■ Le jus d'1 citron jaune ■ Sel, poivre

■ Épluchez et hachez l'oignon. Mélangez-le dans un récipient avec la viande d'agneau hachée, la moitié de la menthe hachée, le jaune d'œuf, du sel et du poivre.

■ Formez avec les mains, des mini-boudins avec la préparation puis piquez-les sur des mini-brochettes en bois pour former les keftas.

■ Mélangez le reste de la menthe hachée avec le yaourt, le jus de citron, du sel et du poivre, gardez la sauce au frais.

■ Roulez les keftas dans la farine, faites-les cuire 10 mn dans une poêle, dans l'huile, en les remuant régulièrement.

■ Servez aussitôt avec la sauce au yaourt à la menthe et du pain libanais.

**Notre conseil vin : un pauillac.**

*Peinture fond Ressource.*


# BON* POUR 2 INVITATIONS
au Salon SAVEURS des plaisirs gourmands

## À COMPLÉTER ET À REMETTRE À L'ENTRÉE

NOM/Prénom

Adresse

Code postal Ville

E-mail

Tél. :

NOM/Prénom

Adresse

Code postal Ville

E-mail

Tél. :

**Pour bénéficier de cette offre, il vous suffit de vous rendre muni de ce bon* aux caisses du salon SAVEURS des plaisirs gourmands, du 28 au 31 mai 2010.**

* Bon gratuit, ne peut être vendu. Tout bon non présenté dans son intégralité et/ou photocopié sera refusé. Offre valable pour 1 ou 2 personnes se présentant simultanément aux caisses du salon pour retirer 1 ou 2 entrées gratuites.
Ces informations sont communiquées au service abonnements du Groupe Burda. En application de la loi du 6 janvier 1978 telle que modifiée par la loi du 6 août 2004, il est possible de s'opposer à ce que ces données soient utilisées à des fins de prospection. Elles peuvent donner lieu à l'exercice du droit d'accès et de rectification auprès du Groupe Burda.


SAVEURS N°175

# TAPENADE

**PRÉPARATION : 15 MN.**

■ 200 g d'olives noires dénoyautées ■ 6 filets d'anchois ■ 1 gousse d'ail ■ 2 c. à soupe de câpres ■ 10 cl d'huile d'olive ■ Poivre

■ Dans le bol d'un mixeur, placez les olives, les filets d'anchois, la gousse d'ail épluchée, les câpres et la moitié de l'huile. Mixez par à-coups afin d'obtenir une pâte homogène mais pas lisse.

■ Transvasez la préparation dans un bol et ajoutez-y doucement le reste d'huile tout en mélangeant. Poivrez à votre goût et servez sur du pain toasté.

**Nota bene. Vous pouvez garder cette préparation au frais dans une boîte hermétique pendant 10 jours. Pour une meilleure conservation, versez une couche d'huile à la surface de la tapenade.**

ENTRÉES

# SAVEURS

## SALADE DE FÈVES AU CHORIZO

ENTRÉES

# SAVEURS

## SALADE PRINTANIÈRE AU JAMBON DE PARIS

LÉGUMES

# SAVEURS

## MIGAS

ENTRÉES

# SAVEURS

## MAQUEREAUX À L'ESCABÈCHE

SAVEURS N°175

## SALADE PRINTANIÈRE AU JAMBON DE PARIS

**PRÉPARATION : 15 MN. CUISSON : 15 À 20 MN. POUR 6 PERSONNES :**

■ 3 cœurs de sucrine ■ 2 petites courgettes ■ 1 botte de radis ■ 200 g de pommes de terre (rattes) ■ 2 tranches épaisses de jambon *Pour la sauce* ■ 1 petit-suisse ■ 4 c. à s. d'huile d'olive ■ Le jus d'un demi-citron ■ 1 c. à s. de miel d'acacia ■ Quelques tiges de coriandre fraîche ■ Sel, poivre

■ Faites cuire les pommes de terre dans l'eau salée pendant 15 à 20 mn.

■ Lavez les autres légumes.

■ Coupez les sucrines en 4 dans la hauteur, les courgettes en bâtonnets, les radis en rondelles.

■ Préparez la sauce en mélangeant bien tous les ingrédients.

■ Coupez le jambon en cubes.

■ Rincez les pommes de terre sous l'eau froide, épluchez-les et coupez-les en 4 en hauteur.

■ Mélangez le tout et parsemez de coriandre ciselée.

■ Servez avec des tranches de pain doré à l'huile d'olive.

**Notre conseil vin : un côtes-du-rhône blanc.**

SAVEURS N°175

## SALADE DE FÈVES AU CHORIZO

**PRÉPARATION : 30 MN + 12 H DE TREMPAGE. CUISSON : 2 H. POUR 4 PERSONNES :**

■ 300 g de fèves sèches ■ 200 g de chorizo ■ 1 botte de coriandre ■ 1 c. à café de vinaigre de vin ■ Huile d'olive ■ Sel, poivre

■ La veille, faites tremper les fèves dans une grande quantité d'eau froide.

■ Faites cuire les fèves, le lendemain, dans une grande casserole d'eau bouillante et salée, à feu très doux. Lorsqu'elles sont cuites, égouttez-les, puis laissez-les refroidir à température ambiante.

■ Dans une poêle, faites revenir à sec le chorizo coupé en tranches. Lorsqu'elles sont légèrement grillées, retirez-les du feu.

■ Versez 3 c. à soupe d'huile d'olive sur les fèves.

■ Ciselez la coriandre, ajoutez-la aux fèves. Salez poivrez et mélangez.

■ Ajoutez le vinaigre. Mélangez à nouveau. Disposez les tranches de chorizo dessus et servez.

**Notre conseil vin : un saumur rouge.**

SAVEURS N°175

## MAQUEREAUX À L'ESCABÈCHE

**PRÉPARATION : 10 MN + 24 H AU FRAIS. CUISSON : 15 MN. POUR 4 PERSONNES :**

■ 4 maquereaux ■ 2 oignons ■ 2 gousses d'ail ■ Quelques pincées de *pimentón* (poudre de poivron, on peut le remplacer par du paprika) ■ 2 c. à soupe de farine ■ Huile d'olive ■ Vinaigre de vin ■ Sel, poivre

■ Coupez les oignons et l'ail en tranches et faites-les frire dans une grande poêle avec 2 c. à soupe d'huile d'olive et le *pimentón.*

■ Lavez et séchez les maquereaux. Passez-les dans la farine. Faites-les frire dans la poêle avec l'ail et l'oignon.

■ Lorsque les poissons sont frits, ajoutez un trait de vinaigre. Salez et poivrez. Mélangez. Laissez refroidir et réservez au réfrigérateur 24 h.

■ Sortez les maquereaux du réfrigérateur une heure avant de servir.

**Notre conseil vin : un mâcon blanc.**

**Nota bene. On peut les accompagner de pommes de terre à l'eau pour en faire un plat.**

SAVEURS N°175

## MIGAS

**PRÉPARATION : 20 MN + 10 MN DE REPOS. CUISSON : 25 MN. POUR 4 PERSONNES :**

■ Un pain de campagne rassis de trois jours ■ 1 botte d'asperges sauvages ■ 1 gousse d'ail ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel, poivre

■ Faites cuire les asperges à la vapeur pendant 15 mn.

■ Disposez le pain dans un bol avec du sel, du poivre et l'ail coupé en rondelles fines. Ajoutez de l'eau à hauteur du pain. Laissez reposer pendant 10 mn.

■ Retirez le pain. À l'aide d'une cuillère en bois, tapez pour faire ressortir l'eau. Au besoin, pressez avec les mains. Ajoutez l'huile d'olive et formez un boudin de pain.

■ Coupez les asperges en petits morceaux et incorporez-les au pain. Faites cuire au four pendant une dizaine de minutes. Servez avec des tranches d'orange et du porc grillé par exemple.

**Notre conseil vin : un menetou-salon blanc.**

ENTRÉES

# SAVEURS

## SALADE DE CALAMAR

Viandes

# SAVEURS

## COUSCOUS D'ORGE

DESSERTS

# SAVEURS

## TIRAMISU AUX AMARETTIS

# RELIURES SAVEURS

## EN EXCLUSIVITÉ

Un objet pratique et élégant pour ranger tous les numéros de l'année !

**COMMANDEZ SANS TARDER VOS RELIURES**

Chaque reliure peut contenir jusqu'à 10 numéros.

SAVEURS N°175

## TIRAMISU AUX AMARETTIS

**PRÉPARATION : 30 MN + 2 H DE REPOS. POUR 4 PERSONNES :**

**■ 250 g de mascarpone ■ 3 petits œufs bien frais ■ 3 c. à soupe de sucre en poudre ■ 12 amarettis ■ 2 cafés espresso ■ 3 c. à soupe de liqueur amaretto ■ 1 c. à soupe de cacao non sucré**

■ Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Fouettez les jaunes avec le sucre 5 mn afin d'obtenir un mélange clair et mousseux. Ajoutez alors l'amaretto et le mascarpone par petites quantités. Fouettez quelques minutes pour obtenir une crème bien dense. Réservez au froid.

■ Montez vos blancs d'œufs en neige bien ferme. Incorporez délicatement au mélange précédent.

■ Trempez les amarettis grossièrement émiettés rapidement dans le café pour les imbiber puis garnissez le fond de moules individuels. Recouvrez de crème puis saupoudrez le dessus de cacao en poudre. Mettez au moins 2 h au réfrigérateur.

■ Servez bien froid et consommez dans les 24 h.

**Notre conseil vin : un champagne.**

SAVEURS N°175

## SALADE DE CALAMAR

**PRÉPARATION : 15 MN. CUISSON : 5 MN. POUR 4 PERSONNES :**

**■ 600 g de calamars ■ 1 petit bulbe de fenouil ■ 1 petite trévise ■ 2 oranges ■ 80 g de roquette ■ Le jus d'1 citron ■ Huile d'olive ■ 2 branches de basilic frais ■ Sel, poivre au moulin**

■ Préparez le calamar, coupez les blancs en lamelles larges et coupez les tentacules en petites sections. Incisez en croix la face interne.

■ Lavez et séchez le fenouil, coupez les tiges et émincez la moitié du bulbe le plus finement possible. Émincez la trévise. Pelez les oranges à vif et récupérez les quartiers.

■ Préparez vos assiettes en garnissant le fond d'un mélange de roquette, de trévise et de fenouil. Répartissez les quartiers d'orange sur le dessus. Salez et poivrez.

■ Mettez une poêle à chauffer avec 1 c. à soupe d'huile d'olive. Déposez les morceaux de calamar dans la poêle, saisissez-les 5 mn à feu vif et déposez-les sur le lit de salade. Arrosez de jus de citron et d'un filet d'huile d'olive. Poivrez et ajoutez un peu de basilic ciselé.

**Notre conseil vin : un bellet blanc.**

# BON DE COMMANDE RELIURES SAVEURS

Bulletin à renvoyer, accompagné de votre règlement par chèque ou complété de votre numéro de carte bancaire, sous enveloppe affranchie à : Saveurs, 67, rue de Dunkerque, 75009 Paris.

▶ **J'indique mes coordonnées** ☐ Mlle ☐ Mme ☐ M.

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

.....

Ville : .....

Code Postal : |_|_|_|_|_| Téléphone : |_|_| |_|_| |_|_| |_|_| |_|_|

▶ **Je coche mon choix**

| | Prix | Frais d'envoi* France métropolitaine | Prix total TTC |
|---|---|---|---|
| ☐ 1 RELIURE | 15 € | 4,75 € | 19,75 € |
| ☐ 2 RELIURES | 28 € | 9,50 € | 37,50 € |
| ☐ 3 RELIURES** | 40 € | 14,25 € | 54,25 € |

DÉLAI DE LIVRAISON : 8 SEMAINES.
* Dom-Tom et étranger, frais d'envoi sur demande au 03.88.66.86.11.

**Au-delà de 3 exemplaires, le coût de la reliure s'élève à 11€.

▶ **J'indique mon mode de règlement**

☐ Par chèque bancaire ou postal à l'ordre de "EHBM"

☐ Par CB |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_|

Date d'expiration : |_|_|/|_|_|

Indiquez ici les 3 derniers numéros qui figurent au dos de votre carte |_|_|_|

▶ **J'indique le montant total de ma commande**

▼ DATE ET SIGNATURE OBLIGATOIRES ▼

Les informations qui vous sont demandées sont indispensables au traitement de votre demande et sont communiquées aux destinataires le traitant. Vous disposez d'un droit d'accès et de rectification de vos coordonnées qui, sauf opposition de votre part, pourront être cédées à des organismes extérieurs (loi du 06-01-1978). Saveurs, 67, rue de Dunkerque, 75009 Paris.

SAVEURS N°175

## COUSCOUS D'ORGE

**PRÉP. : 40 MN + 1 H DE MARINADE. CUISSON : 1 H. POUR 4 PERS. :**

**■ 500 g de semoule d'orge ■ 4 blancs de poulet ■ 40 g de beurre salé ■ 500 g de petites courgettes ■ 1 oignon ■ 1 c. à café de ras al-hanout ■ 1/2 c. à café de graines de cumin ■ 30 cl de bouillon de volaille ■ Le jus d'1 citron ■ 2 + 4 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1/2 bouquet de menthe ■ 40 g de pignons de pin**

■ Coupez les blancs de poulet en cubes et mélangez-les avec 4 c. à soupe d'huile d'olive et le jus d'un citron. Salez et poivrez. Laissez mariner pendant 30 mn-1 h au frais.

■ Faites dorer les pignons de pin à sec dans une poêle pendant 5 mn. Laissez refroidir puis hachez-les.

■ Mettez la semoule d'orge à tremper dans de l'eau chaude pendant 15 mn. Égouttez-la et placez-la dans le haut du couscoussier.

■ Coupez l'oignon en lamelles. Coupez les courgettes en tronçons.

■ Faites chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive dans la marmite d'un couscoussier. Ajoutez le ras al-hanout et le cumin et faites revenir pendant 1 mn. Ajoutez l'oignon et faites fondre sur feu doux pendant 3 mn en mélangeant. Ajoutez les courgettes, faites revenir pendant 2 mn. Ajoutez le bouillon et portez à ébullition, puis baissez le feu.

■ Posez la partie haute du couscoussier. Lutez les 2 parties et dès que la vapeur s'échappe, enlevez l'orge et séparez les grains en frottant avec les mains. Arrosez avec 5 cl d'eau puis remettez-le dans le haut du couscoussier. Laissez cuire 20 mn puis coupez le feu.

■ Retirez l'orge, séparez les grains de nouveau en frottant avec les mains. Ajoutez le beurre salé, salez modérément.

■ Préchauffez le gril du four. Enfilez les cubes de poulet sur des brochettes et faites griller 10 mn de chaque côté en arrosant de marinade régulièrement. En fin de cuisson, parsemez de pignons de pin hachés.

■ Servez le couscous d'orge avec les brochettes de poulet.

**Notre conseil vin : un côtes-de-provence rouge.**

*Peintures Ressource, linge Jeannine Cros.*

ENTRÉES

# SAVEURS

## BOULE COCO SAUMON

ENTRÉES

# SAVEURS

## ZÉBULON DE SAUMON

LÉGUMES

# SAVEURS

## OREILLES D'ÂNE

OFFRE SPÉCIALE D'ABONNEMENT

1 an

8 numéros

+

1 hors-série spécial fêtes

39,90€ SEULEMENT

au lieu de 44,20€

EN CADEAU

Pour les 30 premiers

une carafe isotherme* ISOSTEEL

* prix public constaté : 28€

SAVEURS N°175

## ZÉBULON DE SAUMON

**PRÉPARATION : 30 MN. CUISSON : 15 MN. POUR 30 PIÈCES :**

- 1 plaque de pain de mie (38 x 28 cm, épaisseur 7 mm)
- 600 g de beurre pommade
- 300 g de saumon fumé tranché
- Baies roses au vinaigre
- Sel fin, poivre

*Ustensile* ■ 1 plaque de silicone avec des alvéoles en demi-sphères

- Aplatissez la plaque de pain de mie au rouleau pour obtenir une épaisseur de 2 mm.
- Répartissez dessus le beurre pommade, salez et poivrez.
- Roulez le pain de mie sur une baguette de 7 mm de diamètre.
- Laissez prendre au froid.
- Ôtez la baguette et détaillez le rouleau en tranches de 1 cm.
- Déposez dans chaque alvéole une spirale de pain roulé.
- Cuisez dans un four préchauffé à 180°C, comptez 15 mn en surveillant.
- À l'aide de film alimentaire, roulez les tranches de saumon fumé de façon à obtenir 2 rouleaux bien serrés de 23 cm de long. Détaillez-les en tranches de 1,5 cm.
- Déposez au centre de chaque spirale de saumon, 1 baie rose au vinaigre.
- Au dernier moment, monter les spirales de saumon sur les zébulons.

**Notre conseil vin : un alsace pinot gris.**

**Nota bene. Vous pouvez également utiliser de grandes tranches de pain de mie industrielle.**

*Une recette de Potel et Chabot (75016 Paris).*

SAVEURS N°175

## BOULE COCO SAUMON

**PRÉPARATION : 30 MN. REPOS : 3 H POUR 30 PIÈCES :**

- 300 g de saumon fumé non tranché
- 1/2 citron vert
- 30 g de panko (chapelure japonaise)
- 6 cl de gelée
- 60 g de fromage frais à tartiner
- Wasabi
- Noix de coco râpée
- Poivre noir

*Ustensile* ■ 1 plaque de silicone avec des alvéoles en demi-sphères de 3 cm de diamètre

- Taillez le saumon fumé en fine brunoise. Assaisonnez-le avec le zeste du 1/2 citron vert et du poivre.
- Ajoutez la chapelure japonaise et liez le tout avec la gelée.
- Versez dans les moules en silicone (prévoir 2 demi-sphères pour 1 pièce cocktail). Laissez prendre au froid.
- Travaillez le fromage frais avec le jus du citron vert et relevez-le d'un peu de wasabi.
- Démoulez délicatement les demi-sphères. Collez-les 2 à 2 avec un peu de crème au wasabi avant de les rouler dans la noix de coco râpée.

**Notre conseil vin : un côtes-du-jura blanc.**

*Une recette de Potel et Chabot (75016 Paris).*


**Oui, je m'abonne à SAVEURS, le magazine de l'art de vivre gourmand**

À retourner avec votre règlement sous enveloppe affranchie à :
ABO PRESS EHBM - 19, rue de l'Industrie - BP 90053 - 67402 ILLKIRCH Cedex

❑ **OUI,** je profite de mon offre exceptionnelle
(8 numéros avec 1 hors-série spécial fêtes)
au prix de **39,90 € seulement** au lieu de 44,20 €.
Soit 10 %d'économie sur le prix en kiosque !

Nom/Prénom .....
.....
Adresse .....
.....
Ville ..... Code postal |_|_|_|_|_|
Téléphone.....

**Je joins mon règlement :**
❑ Par chèque bancaire ou postal à l'ordre de « **SAV/EHBM** »
❑ Par carte bancaire (portant le logo CB) Expire fin : |_|_|_|_|

|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|

Notez ici les 3 derniers chiffres situés au dos de votre carte bancaire : |_|_|_| Signature obligatoire :

SAV 175FR

Offre valable jusqu'au 31-05-2010, réservée à la France métropolitaine. Pour les DOM-TOM et l'étranger, nous consulter. En application de l'article 27 de la loi du 06/01/1978, les informations qui vous sont demandées sont indispensables au traitement de votre abonnement et sont communiquées aux destinataires le traitant. Vous bénéficiez d'un droit d'accès et de modification des données qui vous concernent. Sauf refus de votre part au service abonnements, ces informations pourront être utilisées par des tiers. Délai de réception du cadeau : environ 6 semaines. En cas de rupture de stock, nous nous réservons le droit de vous envoyer un cadeau différent mais de valeur équivalente.


SAVEURS N°175

## OREILLES D'ÂNE

**PRÉPARATION : 50 MN. CUISSON : 25 MN. POUR 4 PERSONNES :**

- 500 g d'épinards sauvages (ou épinards classiques en branches)
- 100 g de crème fraîche
- 50 g de gruyère râpé

*Pour la pâte à crêpes* ■ 60 g de farine ■ 15 g de beurre ■ 1 pincée de sel ■ 1 œuf ■ 2 dl de lait ■ 1 c. à soupe d'eau

*Pour la sauce* ■ 40 g de beurre ■ 40 g de farine ■ 1/2 l de lait ■ 1 jaune d'œuf ■ Muscade ■ Sel, poivre

- Préparez la pâte à crêpes. Placez la farine avec le sel dans une jatte. Cassez l'œuf, mélangez, ajoutez le beurre fondu tiédi et le lait, sans cesser de remuer au fouet. Laissez reposer au moins 2 h.
- Préparez la sauce. Faites fondre le beurre dans une casserole, puis ajoutez la farine en mélangeant vivement. Versez le lait, salez, poivrez et ajoutez de la muscade. Laissez épaissir en remuant constamment. Hors du feu, ajoutez le jaune d'œuf.
- Faites cuire les épinards et hachez-les grossièrement. Salez, poivrez et réservez.
- Faites cuire les crêpes.
- Déposez un peu de sauce sur les crêpes, roulez-les et coupez-les en tronçons de 5 cm que vous déposerez dans un plat à gratin. Disposez des tas d'épinards clairsemés dessus, versez la crème fraîche et parsemez de gruyère râpé. Mettez au four préchauffé à 210°C pendant environ 25 mn.

**Notre conseil vin : un côtes-du-lubéron rouge.**

*Une recette du restaurant Le Petit Renard (05500 Laye).*

Cassegrain

# SUBLIMES CONCASSÉS DE LÉGUMES CASSEGRAIN.

*www.cassegrain.com*

*Tomates séchées & gingembre, cumin*
*Olives vertes & pignons de pin*
*Aubergines & pistaches, thym*
*Poivron rouge & ail, persil*
*Artichauts & citron, basilic*

Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour. www.mangerbouger.fr

# LA CAMARGUE

## MA VRAIE NATURE

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.